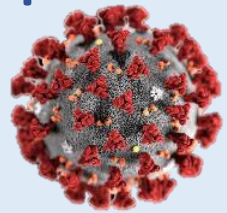


ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ



Λοίμωξη COVID 19: Σχεδιασμός επιστροφής στη νέα πραγματικότητα της εργασίας – Γενικές οδηγίες



Σε συνέχεια των «Οδηγιών Διαχείρισης Λοίμωξης από Κορωνοϊό SARS-CoV-2 στο εργασιακό περιβάλλον για την επικαιροποίηση της Εκτίμησης Επαγγελματικού Κινδύνου»

Συγγραφική ομάδα: Αθανασίου Μαρία, Γαβριλάκης Εμμανουήλ, Θανασιάς Ευθύμιος, Καλλιτσάρη Σταυρούλα, Κόττας Σπυρίδων, Μίντζιας Θεόδωρος, Μιχαλοπούλου Κυριακή, Μπάτσης Παντελεήμων, Νταβέλος Αθανάσιος, Ντούνα Ελένη, Πανταζή Ευγενία, Παπαγιαννάκης Γεώργιος, Πατσατζής Βασίλειος, Χριστοπούλου Θεοδώρα.

ΜΑΪΟΣ 2020



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1	Εισαγωγή.....	4
2	Η διαχρονική πορεία της πανδημίας – τρέχουσα κατάσταση.....	5
3	Κατευθυντήριες οδηγίες επανόδου στην εργασία.....	6
3.1	Γενικές αρχές.....	6
3.2	Βασικές οδηγίες τήρησης.....	6
3.3	Οργανωτικά μέτρα.....	7
3.3.1	Μετάβαση στην εργασία.....	7
3.3.2	Είσοδος στο χώρο εργασίας.....	8
3.3.3	Χώροι γραφείων.....	8
3.3.4	Χώροι υγιεινής.....	9
3.3.5	Χώροι εστίασης εντός της επιχείρησης.....	9
3.3.6	Αποδυτήρια.....	10
3.3.7	Ταμεία.....	10
3.4	Ιατρείο Εργασίας.....	10
3.5	Προμήθεια εξοπλισμού.....	11
3.6	Ενημέρωση προσωπικού.....	11
3.7	Επαγγελματικά ταξίδια – εταιρικές εκδηλώσεις.....	12
3.8	Καθαρισμός – Απολύμανση - Κλιματισμός.....	12
3.9	Μέσα Ατομικής Προστασίας.....	13
3.9.1	Μάσκες.....	13
3.9.2	Γάντια.....	14
3.10	Οδηγίες για αποτελεσματική Θερμομέτρηση.....	14
4	Οδηγίες για την ομαλή επιστροφή στην εργασία σε χώρους γραφείων και διοικητικές υπηρεσίες μετά την άρση των περιοριστικών μέτρων.....	16
4.1	Μετάβαση προς την εργασία.....	16
4.2	Επαγγελματικά ταξίδια – εταιρικές εκδηλώσεις.....	16
4.3	Είσοδος στην επιχείρηση.....	17
4.4	Χώρος γραφείων.....	17
4.5	Χώροι υγιεινής.....	18
4.6	Χώροι εστίασης εντός της επιχείρησης.....	18
4.7	Πρωτόκολλο λειτουργίας Ιατρείου Εργασίας.....	19
4.8	Ενημέρωση – εκπαίδευση προσωπικού.....	19
4.9	Διαχείριση άγχους.....	20
4.10	Προμήθεια εξοπλισμού.....	20
4.11	Καθαριότητα – συντήρηση κτιρίου.....	20
5	Οδηγίες για την ομαλή επιστροφή στην εργασία σε χώρους εργοστασίων μετά την άρση των περιοριστικών μέτρων.....	21
5.1	Γενικές αρχές.....	21
5.2	Διαδικασίες και μέτρα πρόληψης.....	22
5.2.1	Προσέλευση στην εργασία.....	22



5.2.2	Κίνηση εντός του εργοστασίου.....	23
5.2.3	Αποδυτήρια	23
5.2.4	Γραμμές παραγωγής.....	24
5.2.5	Εργαζόμενοι σε χώρους γραφείων του εργοστασίου	24
5.2.6	Διαλείμματα/ χρήση κυλικείου	24
5.2.7	Χρήση WC	25
5.3	Ειδικές θέσεις εργασίας	25
5.3.1	Φύλακας	25
5.3.2	Υποδοχή/reception	26
5.3.3	Οδηγοί φορτηγών logistics	26
6	Οδηγίες για την ομαλή επιστροφή στην εργασία σε επιχειρήσεις λιανικού εμπορίου μετά την άρση των περιοριστικών μέτρων.....	27
6.1	Προτεινόμενες καλές πρακτικές	27
7	Οδηγίες για την ομαλή επιστροφή στην εργασία σε εκπαιδευτικά ιδρύματα, μετά την άρση των περιοριστικών μέτρων	30
7.1	Εκπαίδευση σε θέματα ατομικής υγιεινής	30
7.2	Εντατικοποίηση καθαρισμού και απολύμανσης χώρων και επιφανειών	31
7.3	Εφαρμογή σχεδίου επικοινωνίας και πληροφόρησης	31
7.4	Εφαρμογή στρατηγικών για τη μείωση της διασποράς του ιού	31
7.5	Παρακολούθηση του απουσιασμού και διαχείριση πιθανού ή επιβεβαιωμένου κρούσματος.....	33
7.5.1	Διαχείριση πιθανού κρούσματος	33
7.5.2	Διαχείριση επιβεβαιωμένου κρούσματος.....	33
7.6	Τουαλέτες.....	33
7.7	Γραφεία εκπαιδευτικών	34
7.8	Κυλικείο.....	34
7.9	Φωτοτυπικά μηχανήματα	35
7.10	Μετακίνηση προς και από το σχολείο	35
8	Διαχείριση εργαζόμενων που εμφανίζουν συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού.....	37
9	Καθαρισμός – Απολύμανση χώρων εργασίας	40
9.1	Καθαρισμός.....	40
9.2	Απολύμανση.....	40
10	Περιορισμός του στρες κατά την επιστροφή στην εργασία	42
10.1	Γενικές αρχές.....	42
10.2	Αποφυγή του στιγματισμού	42
	Παράρτημα I: Ευπαθείς ομάδες.....	44
	Παράρτημα II: Ερωτηματολόγιο εισόδου επισκεπτών	46
	Παράρτημα III: Οδηγίες για υφασμάτινες μάσκες	47
	Παράρτημα IV – Λήψη μέτρων διασφάλισης της δημόσιας υγείας κατά τη χρήση κλιματιστικών μονάδων*	47
	Παράρτημα V: Μέτρα Πρόληψης στο χώρο εργασίας – Προτεινόμενη λίστα ενεργειών.....	49



1 Εισαγωγή

Η Ελληνική Εταιρία Ιατρικής της Εργασίας και Περιβάλλοντος με υψηλό αίσθημα ευθύνης για την προστασία και προαγωγή της υγείας των εργαζομένων και βασιζόμενη στην εξειδικευμένη επιστημονική κατάρτιση των Ειδικών Ιατρών Εργασίας σε θέματα Υγείας και Ασφάλειας στους εργασιακούς χώρους, δεν θα μπορούσε να είναι απύσαστη από την προσπάθεια που γίνεται από την κυβέρνηση, τους συναδέλφους επιστήμονες του ΕΟΔΥ, του ΕΣΥ και τους ιδιώτες ιατρούς, αλλά κυρίως από όλο τον Ελληνικό λαό, που υποδειγματικά με την συμπεριφορά του έχει συμβάλει τα μέγιστα στον περιορισμό της πανδημίας του νέου κορωνοϊού SARS-CoV-2.

Η μετάβαση στην επόμενη μέρα μετά τα περιοριστικά μέτρα πρέπει να γίνει σταδιακά, με προσοχή, σύνεση και να στηριχθεί σε γερές βάσεις, ώστε να αποφευχθεί το ενδεχόμενο αναζωπύρωσης της εξάπλωσης του ιού.

Η Ελληνική Εταιρία Ιατρικής της Εργασίας και Περιβάλλοντος (ΕΕΙΕΠ) στάθηκε αρωγός από την πρώτη στιγμή στο πλευρό των εταιριών και των εργαζομένων εκδίδοντας Μελέτη Εκτίμησης Επαγγελματικού Κινδύνου, βοηθώντας τις εταιρίες που παρέμειναν σε λειτουργία να περάσουν την δύσκολη αυτή περίοδο με ασφάλεια για τους εργαζόμενους και χωρίς να υπάρξει εξάπλωση της νόσου.

Στην παρούσα φάση σταδιακής άρσης των περιοριστικών μέτρων προχωράμε ένα βήμα παραπέρα, ακολουθώντας πάντα τις κρατικές οδηγίες και έχοντας εξειδικευμένες επιστημονικές γνώσεις και εμπειρία στην επανένταξη των εργαζομένων στους εργασιακούς χώρους, που είναι άλλωστε και ένα από τα βασικά γνωστικά πεδία των Ειδικών Ιατρών Εργασίας. Εκδίδουμε λοιπόν νεότερες οδηγίες που θα βοηθήσουν τους εργοδότες Δημοσίου και Ιδιωτικού τομέα να οργανώσουν σωστά και με ασφάλεια τις επιχειρήσεις τους, θωρακίζοντας έτσι την υγεία των εργαζομένων και των πολιτών που τις επισκέπτονται.

Ακολουθώντας καλές πρακτικές επιστημονικών εταιριών και συναδέλφων του εξωτερικού παρέχουμε στην διάθεση των εταιριών, ακόμα και αυτών με λίγο προσωπικό που δεν έχουν την δυνατότητα απασχόλησης Ιατρού Εργασίας, ένα «εργαλείο» ελέγχου της ετοιμότητας της εταιρίας για την μετάβαση στην νέα εργασιακή πραγματικότητα. Αυτό επιτυγχάνεται με μία λίστα ελέγχου σωστής οργάνωσης της εταιρίας όπου γρήγορα, απλά και κατανοητά μπορούμε να βρούμε τα τρωτά σημεία του επιχειρησιακού σχεδίου κάθε εταιρίας και να τα διορθώσουμε. Επίσης, στην παρούσα έκδοση, παρέχουμε οδηγίες για συγκεκριμένους εργασιακούς χώρους και βασικούς τομείς οικονομικής και επιχειρηματικής δραστηριότητας.

Θα ακολουθήσουν και άλλες εκδόσεις εξειδικευμένες ανά κλάδο για να βάλουμε ένα ακόμα λιθαράκι στην προσπάθεια όλων να υψώσουμε τείχος προστασίας απέναντι στον κορωνοϊό και την επιστροφή στην κανονικότητα.

Η ΕΕΙΕΠ είναι πάντα διαθέσιμη και πρόθυμη να παρέχει βοήθεια και γνώσεις όπου της ζητηθεί ώστε να προασπιστεί η υγεία και ασφάλεια των εργαζομένων.



2 Η διαχρονική πορεία της πανδημίας – τρέχουσα κατάσταση

Στα τέλη του 2019, ένα νέο στέλεχος κορωνοϊού αναγνωρίστηκε ως αίτιο κρουσμάτων πνευμονίας στο Wuhan, μια πόλη της επαρχίας Hubei, στην Κίνα. Η μετάδοση του ιού υπήρξε ραγδαία και οδήγησε αρχικώς σε επιδημία σε όλη την Κίνα, στη συνέχεια εξαπλώθηκε παγκοσμίως, πλήττοντας πλέον όλες τις ηπείρους. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας ανακήρυξε τη νόσο ως Πανδημία και στις περισσότερες χώρες όπως και στην Ελλάδα επιβλήθηκαν ταχύτατα περιορισμοί τόσο στην λειτουργία των περισσότερων επιχειρήσεων όσο και στα ταξίδια και τις μετακινήσεις ως προσπάθεια ανάσχεσης της μεταδοτικότητας της νόσου. Τα μέτρα αυτά αποδείχθηκαν επιτυχή και σύντομα θα ακολουθήσει η επόμενη φάση της σταδιακής άρσης των περιορισμών και της επιστροφής στην κανονικότητα ή καλύτερα, στη νέα πραγματικότητα.

Παρά τη σταδιακή άρση των περιορισμών όμως που αναμένεται να ανακοινωθούν και να αρχίσουν να υλοποιούνται τις επόμενες εβδομάδες, ο ιός θα εξακολουθεί να υπάρχει, και θα μπορούσε και πάλι να εξαπλωθεί πολύ γρήγορα κυρίως στον μη άνοσο πληθυσμό, προκαλώντας μεγάλο αριθμό σοβαρών προβλημάτων υγείας στους εργαζόμενους αλλά και δυσλειτουργίες στις επιχειρήσεις.

Προς το παρόν δεν είναι δυνατό να προβλεφθεί πότε θα είναι διαθέσιμος ένας αποτελεσματικός εμβολιασμός ή μια ευρέως εφαρμόσιμη θεραπεία. Ο ΠΟΥ, μας πληροφορεί ότι κανένα από αυτά δεν θα είναι διαθέσιμο πριν από το 2021. Αυτό σημαίνει ότι η διαχείριση αυτής της κατάστασης θα συνεχίσει να μας απασχολεί τους επόμενους μήνες και η επιτυχημένη αντιμετώπιση θα μοιάζει περισσότερο με μαραθώνιο παρά με σπριντ.

Προτείνεται λοιπόν μια σταδιακή μετάβαση στην κανονικότητα της οποίας η χρονική διάρκεια θα αποφασιστεί από την διοίκηση της Εταιρίας λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες, τη δημογραφική σύνθεση του ανθρώπινου δυναμικού, το ποσοστό των εργαζομένων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες, την τεχνολογική και ψηφιακή οργάνωση της Εταιρίας, τις κτηριακές υποδομές και την εταιρική κουλτούρα.

Στην παρούσα φάση, ο στόχος των οδηγιών είναι:

1. Η προστασία της υγείας των εργαζομένων και η έγκαιρη ανίχνευση των νοσούντων
2. Η προστασία των ευπαθών ομάδων
3. Η σταδιακή επιστροφή του συνόλου των εργαζομένων
4. Η εύρυθμη λειτουργία της επιχείρησης
5. Η παρακολούθηση της αποτελεσματικότητας των μέτρων και η προσαρμογή τους, αναλόγως της πορείας της πανδημίας και σύμφωνα με τις οδηγίες των επίσημων φορέων

Οι Βασικοί άξονες της Στρατηγικής για την επαναφορά στην κανονική λειτουργία θα πρέπει να είναι η έγκαιρη και έγκυρη πληροφόρηση, η τήρηση των επίσημων οδηγιών, η εμπιστευτικότητα σε ότι αφορά τα προσωπικά δεδομένα, η προστασία των ευπαθών ομάδων και ο αλληλοσεβασμός.

Η επάνοδος στην εργασία σηματοδοτεί την επιστροφή στην καθημερινότητα, η οποία όμως χαρακτηρίζεται πλέον από αρκετές αλλαγές, με κυρίαρχη την τήρηση της μέγιστης φυσικής απόστασης μεταξύ των εργαζομένων. Προτεραιότητα δίδεται στα συλλογικά μέτρα προστασίας, και στη συνέχεια στα ατομικά. Σημαντική είναι επίσης η έγκαιρη εντόπιση πιθανών κρουσμάτων κι η απομόνωση αυτών και των στενών επαφών τους.



3 Κατευθυντήριες οδηγίες επανόδου στην εργασία

Η υιοθέτηση των βέλτιστων πρακτικών προϋποθέτει την εφαρμογή πλάνου σταδιακής επανόδου στην εργασία με προσεκτικά σχεδιασμένες προτεραιότητες και με ενεργό εμπλοκή του Ιατρού Εργασίας και του Τεχνικού Ασφαλείας.

Πέραν των άλλων αρμοδιοτήτων, ο Ιατρός Εργασίας παρακολουθεί στενά τις οδηγίες που εκδίδονται από τον ΕΟΔΥ, παρακολουθεί χρήσιμους δείκτες όπως ο απουσιασμός και εισηγείται τη διενέργεια περαιτέρω εξετάσεων όπου αυτό απαιτείται.

Για τη μείωση των επιπτώσεων σοβαρής νόσησης από COVID-19, βασικό μέτρο είναι επίσης η προστασία των μεγαλύτερων σε ηλικία εργαζόμενων και των εργαζόμενων που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες.

3.1 Γενικές αρχές

Οι γενικές αρχές για την προετοιμασία σταδιακής επανόδου στην εργασία συνοψίζονται παρακάτω:

- Χωροταξική μελέτη του χώρου ώστε να προσδιοριστεί ο αριθμός των εργαζομένων που θα επιστρέψουν αρχικά προκειμένου να τηρούνται οι ασφαλείς αποστάσεις.
- Στην πρώτη ομάδα επιστροφής έρχονται όσοι έχουν μικρή πιθανότητα σοβαρής νόσησης, ενώ οι ευπαθείς ομάδες συνεχίζουν να εργάζονται από το σπίτι και επιστρέφουν τελευταίοι, όταν το επιτρέψουν οι συνθήκες.
- Μέριμνα διασφάλισης ή δημιουργίας θέσεων χαμηλής επικινδυνότητας έκθεσης για την τοποθέτηση των εργαζόμενων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες όταν επιστρέψουν.
- Διερεύνηση δυνατότητας συνέχισης εργασίας από το σπίτι και διασφάλιση κατάλληλων συνθηκών ασφαλούς εργασίας από το σπίτι
- Διαχωρισμός σε συγκεκριμένες ομάδες των εργαζομένων που επιστρέφουν στην εργασία και εναλλαγή κάθε 7 ή 14 ημέρες χωρίς να έχουν επαφές για αποφυγή νόσησης πολλών ατόμων ταυτόχρονα σε περίπτωση κρούσματος.

3.2 Βασικές οδηγίες τήρησης

Η λήψη κάθε οργανωτικού μέτρου ή οδηγίας θα πρέπει να δομείται με βάση τα κάτωθι για να μειωθεί ο κίνδυνος έκθεσης των εργαζομένων:

- Τήρηση απόστασης 2 μέτρων ανάμεσα στους εργαζόμενους.
- Συχνή και σωστή υγιεινή των χεριών με σαπούνι και νερό ή αλκοολούχο αντισηπτικό.
- Κάλυψη του στόματος και της μύτης κατά τον βήχα και το φτέρνισμα με χειροπετσέτα και ακολούθως απόρριψη σε κάδο με καπάκι ή εναλλακτικά χρήση του εσωτερικού του αγκώνα.
- Αποφυγή επαφής των χεριών με τα μάτια την μύτη και το στόμα.
- Ελαχιστοποίηση των επαφών μεταξύ των εργαζομένων.
- Καλός και συχνός αερισμός των χώρων.



- Συχνός καθαρισμός των χώρων και ιδιαίτερα των κοινόχρηστων αντικειμένων (πόμολα, κουπαστές, φωτοτυπικά, διακόπτες κλπ.)
- Ατομική χρήση προσωπικών αντικειμένων και γραφικής ύλης (συρραπτικό, στυλό, πληκτρολόγιο, ποντίκι κλπ.)
- Σωστή εφαρμογή, χρήση και απόρριψη των μέσων ατομικής προστασίας.
- Παραμονή των εργαζομένων που εμφανίζουν συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού στο σπίτι τους.
- Φραγμός των άμεσων επαφών ώστε σε περίπτωση έκθεσης να νοσήσουν όσο το δυνατόν λιγότεροι εργαζόμενοι.
- Τήρηση των οδηγιών από τους εργαζόμενους, τους πελάτες και τους εξωτερικούς συνεργάτες

3.3 Οργανωτικά μέτρα

3.3.1 Μετάβαση στην εργασία

Η μετάβαση στην εργασία αποτελεί το πρώτο στάδιο της καθημερινής εργασιακής ρουτίνας του εργαζομένου και η πιθανή έκθεση του ξεκινάει από την έξοδο από το σπίτι του. Πριν την προσέλευση στην εργασία συστήνεται η θερμομέτρηση στην οικία του εργαζόμενου ώστε να αποφευχθεί η μετακίνηση προς την εργασία σε περίπτωση έναρξης εμπυρέτου.

- Συστήνεται η αποφυγή χρήσης Μέσων Μαζικής Μεταφοράς λόγω πιθανού συγχρωτισμού που αυξάνει την πιθανότητα έκθεσης. Αν όμως δεν υπάρχει άλλη δυνατότητα να γίνεται χρήση μάσκας, γαντιών και εφαρμογή αντισηπτικού μετά την αποβίβαση και την απόρριψη των γαντιών. Οι συναλλαγές για την προμήθεια εισιτηρίων συστήνεται να γίνονται με τη χρήση κάρτας.
- Προτείνεται η χρήση ιδιωτικού οχήματος και η αποφυγή μεταφοράς περισσότερων ατόμων. Αν υπάρχει και συνεπιβάτης, θα πρέπει να κάθεται στο πίσω κάθισμα και να γίνεται χρήση μάσκας και από τους δύο, ενώ και τα παράθυρα του οχήματος να είναι ανοιχτά.
- Ενθαρρύνετε τους εργαζόμενους να έρθουν με τα πόδια ή με ποδήλατο στην εργασία, εάν είναι δυνατόν.
- Να δίδεται η δυνατότητα ευέλικτου ωραρίου προσέλευσης και αποχώρησης στους εργαζόμενους που μετακινούνται με τα ΜΜΜ, ώστε να αποφεύγονται οι ώρες αιχμής.
- Σε περίπτωση χρήσης εταιρικού λεωφορείου, θα πρέπει να γίνεται με τον ελάχιστο δυνατό αριθμό ατόμων (μέγιστο ποσοστό το 50% της συνολικής χωρητικότητας). Συστήνεται να κάθεται ένα άτομο ανά δυάδα καθισμάτων, αφήνοντας την επόμενη δυάδα κενή.
- Απολύμανση χεριών με εφαρμογή αντισηπτικού κατά την επιβίβαση και αποβίβαση.
- Απαραίτητη η χρήση μάσκας κατά την παραμονή εντός του οχήματος.
- Αν υπάρχει δυνατότητα φυσικού αερισμού είναι προτιμητέα.
- Να μην λειτουργεί ο κλιματισμός στην ανακύκλωση.



- Αν το λεωφορείο δεν είναι αποκλειστικής χρήσης, θα πρέπει να γίνεται απολύμανση πριν την παραλαβή των εργαζομένων.

3.3.2 Είσοδος στο χώρο εργασίας

- Έξω από το χώρο υποδοχής πρέπει να υπάρχει αντισηπτικό (αυτόματης ροής κατά προτίμηση) κι ενημερωτικές αφίσες ορθής χρήσης του, τήρησης αποστάσεων, χρήσης μάσκας, καθώς κι αποτροπής εισόδου σε περίπτωση εμφάνισης ακόμη κι ήπιων συμπτωμάτων.
- Να υπάρχει πρόβλεψη για αναμονή στην ουρά, τηρώντας απόσταση 2 μέτρων (τοποθέτηση σήμανσης στο δάπεδο).
- Συστήνεται η αποφυγή του ανελκυστήρα αν είναι εφικτό, ειδάλλως ενδείκνυται η είσοδος κατά μόνας. Οι κοινόχρηστες επιφάνειες, όπως κουπαστές και κομβία ανελκυστήρα να συμπεριλαμβάνονται στον περιοδικό ημερήσιο καθαρισμό. Μετά την έξοδο από τον ανελκυστήρα να απολυμαίνονται τα χέρια ή να πλένονται με σαπούνι και νερό.
- Ο υπάλληλος υποδοχής να βρίσκεται πίσω από διαχωριστικό πέτασμα και να φοράει μάσκα.
- Συναλλαγές με χρήματα, καλό είναι να αποφεύγονται και να προτιμώνται οι ανέπαφες συναλλαγές. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, η συναλλαγή θα γίνεται μόνο με γάντια, και τα χρήματα θα τοποθετούνται σε ειδικό δοχείο. Μετά την αφαίρεση των γαντιών σε ποδοκίνητο κάδο, να ακολουθεί άμεσα εφαρμογή αντισηπτικού.
- Τοποθέτηση ποδοκίνητου κάδου με καπάκι για απόρριψη γαντιών και масκών.
- Διάθεση масκών και γαντιών αν χρειαστεί.

3.3.3 Χώροι γραφείων

- Βασική προϋπόθεση είναι η τήρηση φυσικής απόστασης 2 μέτρων.
- Όπου δεν είναι εφικτό, τοποθετήστε ένα αδιαπέραστο φραγμό μεταξύ των εργαζομένων. Τα εμπόδια μπορούν να είναι ειδικά σχεδιασμένα (γυαλί ή Plexiglas) ή αυτοσχέδια χρησιμοποιώντας αντικείμενα όπως χωρίσματα, κινητά συρτάρια ή μονάδες αποθήκευσης.
- Ο προσανατολισμός των γραφείων πρέπει να τροποποιηθεί, ώστε να αποφεύγεται η κατά μέτωπο διάταξη των εργαζομένων.
- Στα πλαίσια της σταδιακής επιστροφής στην εργασία, καλό είναι να διατηρηθεί η εκ περιτροπής εργασία ανά 14 ημέρες, μέσω της τηλεργασίας.
- Να αποφεύγονται οι επαγγελματικές δια ζώσης συναντήσεις και να προτιμώνται οι τηλεδιασκέψεις.
- Συχνή καθαριότητα κοινόχρηστων επιφανειών (πόμολα, πάγκοι, φωτοτυπικό μηχάνημα) και ο μαζικός αερισμός κατ' ελάχιστον 2 φορές την ημέρα.
- Οι θύρες να μην είναι κλειστές, εφόσον δεν είναι απαραίτητη η ιδιωτικότητα
- Ο κάθε υπάλληλος γραφείου να καθαρίζει τον προσωπικό του χώρο με αντισηπτικά μαντηλάκια ή απολυμαντικό, να διαθέτει ατομικό υγρό αντισηπτικό και να μη μοιράζεται γραφική ύλη και εξοπλισμό (αποκλειστική ονομαστική χρήση)



- Σύσταση για χρήση масκών σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ
- Αποφυγή χειραψίας με συναδέλφους
- Αντισηπτικό χεριών μετά την χρήση κοινής οθόνης αφής και μετά τη χρήση φωτοτυπικού

Οι εργαζόμενοι πρέπει να εφαρμόζουν τις οδηγίες που λαμβάνουν μέσω των αφισών και των ενημερωτικών μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, σχετικά με τους κανόνες ατομικής υγιεινής, υγιεινής χεριών κι αναπνευστικής υγιεινής. Σχετικές υπενθυμίσεις να γίνονται συχνά, ειδικά σε σχέση με την αποφυγή αγγίγματος του προσώπου εν ώρα εργασίας.

3.3.4 Χώροι υγιεινής

- Στους χώρους υγιεινής θα πρέπει να οριστεί και να τηρείται ο μέγιστος αριθμός ατόμων που εισέρχονται ταυτόχρονα, ανάλογα με την χωρητικότητα τους ώστε να τηρείται η απόσταση των 2 μέτρων.
- Πριν την είσοδο να διατίθεται απολυμαντικό χεριών και σχετική υπενθύμιση εφαρμογής του κατά την είσοδο και έξοδο από το χώρο.
- Καλή πρακτική είναι να χρησιμοποιείται το καζανάκι με κλειστό το καπάκι της τουαλέτας
- Να υπάρχει πάντα διαθέσιμο υγρό σαπούνι. Να προτιμώνται συσκευές με ανέπαφη ροή σαπουνιού και ανέπαφες βρύσες, καθώς και χειροπετσέτες μίας χρήσης. Το στέγνωμα των χεριών με ροή αέρα να αποφεύγεται.
- Να υπάρχουν αναρτημένες αφίσες σωστού τρόπου πλυσίματος των χεριών
- Εφόσον υπάρχει παράθυρο στο χώρο υγιεινής, να είναι συνεχώς ανοιχτό ή σε ανάκλιση.
- Η λειτουργία των ανεμιστήρων χώρου αποχωρητηρίου (WC) να είναι συνεχής
- Συχνός και επιμελής καθαρισμός των χώρων

3.3.5 Χώροι εστίασης εντός της επιχείρησης

Μέχρι σήμερα δεν λειτουργούν οι χώροι εστίασης με τραπεζοκαθίσματα. Σε περίπτωση που λειτουργεί μόνο με διανομή φαγητού, η λήψη αυτού ως πακέτο να γίνεται υπό προϋποθέσεις:

- Ο χώρος πρέπει να αερίζεται διαρκώς.
- Στην είσοδο του χώρου θα πρέπει να υπάρχει απολυμαντικό χεριών.
- Η τήρηση φυσικής απόστασης 2 μέτρων είναι επίσης απαραίτητη προϋπόθεση, και μπορεί να οριοθετηθεί με αυτοκόλλητες ταινίες στο δάπεδο.
- Προτείνεται να υπάρχουν διαθέσιμα είδη μιας χρήσης, τα οποία θα απορρίπτει ο ίδιος ο εργαζόμενος σε ποδοκίνητο κάδο.
- Τοποθέτηση προστατευτικού πετάσματος μπροστά από το ταμείο
- Ενθάρρυνση για ανέπαφες συναλλαγές με χρήση κάρτας και η αποφυγή χρήσης μετρητών.
- Αποφυγή διάθεσης προϊόντων (σαλάτες, φρούτα) σε μπουφέ



Έξω από τις κουζίνες θα πρέπει να τοποθετηθεί σήμανση με το μέγιστο αριθμό ατόμων που μπορούν να εισέρχονται και στα κοινόχρηστα ψυγεία θα πρέπει να διατηρούνται μόνο συσκευασμένα τρόφιμα.

3.3.6 Αποδυτήρια

Η είσοδος των εργαζομένων στο χώρο των αποδυτηρίων θα γίνεται με κριτήρια τήρησης της απόστασης, αναλόγως της χωρητικότητας των χώρων (αναλογία τετραγωνικών εργαζομένων όπως ορίστηκε για καταστήματα λιανικής).

- Αν είναι εφικτό, να υπάρχουν διαφορετικές πόρτες εισόδου/εξόδου
- Οι εργαζόμενοι θα εισέρχονται/εξέρχονται σταδιακά κατά ομάδες που εργάζονται στον ίδιο χώρο εργασίας
- Μεταξύ των ομάδων θα τηρείται χρόνος απαραίτητος για τον αερισμό των αποδυτηρίων και τον καθαρισμό- απολύμανση των κοινόχρηστων χώρων (WC/ντουζ).
- Η εφαρμογή ή αφαίρεση των μέσων ατομικής προστασίας να γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες και μετά από τον καθαρισμό/απολύμανση των χεριών
- Τα μέσα ατομικής προστασίας πολλαπλών χρήσεων να τηρούνται στο ατομικό ερμάριο του εργαζόμενου (μετά από τον καθαρισμό και απολύμανση θα τοποθετούνται σε χάρτινες σακούλες για χρήση τους την επόμενη ημέρα).
- Ο ιματισμός και ΜΑΠ που δεν έχουν χρησιμοποιηθεί να τοποθετούνται σε καθαρές πλαστικές σακούλες πριν την τοποθέτησή τους στο ερμάριο.
- Οι εργαζόμενοι θα αλλάζουν, θα φορούν τα ρούχα εργασίας και θα τοποθετούν τα ρούχα τους στο ερμάριό τους.
- Κατά την αποχώρηση θα αλλάζουν τα ρούχα εργασίας, τα οποία θα τοποθετούν σε πλαστική σακούλα για τη μεταφορά στην οικία, μετά τη χρήση ντουζ εφόσον υπάρχει η δυνατότητα.
- Στην οικία τους θα διατηρούν ξεχωριστά τα ρούχα εργασίας σε κλειστή πλαστική σακούλα απορριμμάτων και θα τα πλένουν σε θερμοκρασία τουλάχιστον 60°C.

3.3.7 Ταμεία

- Συστήνεται η τοποθέτηση διάφανου διαχωριστικού πετάσματος με τον πελάτη .
- Τοποθέτηση σήμανσης για την ουρά στο δάπεδο ανά 2 μέτρα με μέγιστο αριθμό 5 άτομα
- Ενθάρρυνση χρήσης κάρτας ανέπαφων συναλλαγών αντί για μετρητά με τοποθέτηση ανάλογης αφίσας
- Τοποθέτηση δεύτερου POS με δυνατότητας εισαγωγής κωδικού και ανέπαφης συναλλαγής εκτός του διαχωριστικού
- Χρήση μάσκας και γαντιών από τους εργαζόμενους στο ταμείο

3.4 Ιατρείο Εργασίας

Επίσκεψη στο ιατρείο θα γίνεται μόνο κατόπιν τηλεφωνικής επικοινωνίας, και φυσικά με χρήση μάσκας.



- Κατά την προσέλευση θα πραγματοποιείται θερμομέτρηση του εργαζόμενου κατά προτίμηση με χρήση θερμομέτρου μετώπου. Σε περίπτωση παθολογικής θερμοκρασίας θα ακολουθούνται οι προβλεπόμενες διαδικασίες (βλ. κεφ. 8).
- Όλοι οι εργαζόμενοι θα εισέρχονται στο χώρο του Ιατρείου φορώντας μάσκα.
- Ο Ιατρός Εργασίας θα φοράει ιατρική ποδιά και απλή χειρουργική μάσκα.
- Σε περίπτωση που δεν είναι εφικτή η τήρηση αποστάσεων (πχ κλινική εξέταση), συστήνεται η χρήση προστατευτικών γυαλιών και μάσκας υψηλής αναπνευστικής προστασίας.
- Οι προληπτικές περιοδικές εξετάσεις θα πραγματοποιούνται κατά την κρίση του Ιατρού Εργασίας.
- Μεταξύ των ραντεβού πρέπει να μεσολαβεί χρονικό διάστημα 5' - 10' προκειμένου να αεριστεί ο χώρος και να απολυμανθεί ο εξοπλισμός.
- Το Ιατρείο Εργασίας θα πρέπει να καθαρίζεται σχολαστικά στο τέλος της ημέρας. Σε περίπτωση κρούσματος ύποπτου για λοίμωξη COVID – 19, ο χώρος του Ιατρείου θα απολυμαίνεται ακολουθώντας τις οδηγίες του ΕΟΔΥ ([εδώ](#)), όπως και η υπόλοιπη εγκατάσταση.
- Το Ιατρείο θα πρέπει να έχει δυνατότητα φυσικού αερισμού.

3.5 Προμήθεια εξοπλισμού

Ιδιαίτερη φροντίδα απαιτείται για την έγκαιρη προμήθεια και εξασφάλιση επάρκειας σε απολυμαντικά, χαρτικά, καθαριστικά, καθώς και επαφή με πιστοποιημένες εταιρίες που διενεργούν απολυμάνσεις όποτε κριθεί αναγκαίο.

Ο απαραίτητος εξοπλισμός για τη λειτουργία του Ιατρείου Εργασίας είναι:

1. Θερμόμετρα (μη υδραργυρικά), κατά προτίμηση υπερύθρων για εξ' αποστάσεως μέτρηση
2. Χάρτινες χειροπετσέτες μίας χρήσης
3. Γάντια μίας χρήσης
4. Κάδος ποδοκίνητος που κλείνει με καπάκι για την απόρριψη των χρησιμοποιημένων μέσω ατομικής προστασίας
5. Πλαστικά ποτήρια μίας χρήσης
6. Αλκοολούχο απολυμαντικό με αντλία έγχυσης (το απολυμαντικό θα πρέπει να έχει περιεκτικότητα σε αλκοόλη ή μίγματος αλκοολών (αιθανόλη, ισοπροπανόλη ή προπανόλη) με άθροισμα 70% και πιστοποίηση CE.
7. Απλές χειρουργικές μάσκες και γάντια μίας χρήσης τοποθετημένα στην είσοδο του Ιατρείου
8. Μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας (FFP2/FFP3) για χρήση από τον/την Ιατρό Εργασίας
9. Προστατευτικά γυαλιά οφθαλμών
10. Προστατευτικός ιματισμός μίας χρήσης

3.6 Ενημέρωση προσωπικού

Για να κερδηθεί η εμπιστοσύνη των εργαζομένων και να διασφαλιστεί η απαραίτητη ηρεμία και αίσθηση ασφάλειας στον εργασιακό χώρο, απαιτείται αντικειμενική, συνεπής, πειστική επικοινωνία



που να είναι σύμφωνη με τις εταιρικές αξίες. Η πληροφόρηση θα πρέπει να προάγει την αίσθηση της ενότητας και να είναι ρεαλιστική και διαφανής. Δεν πρέπει ούτε να υποτιμά ούτε να υπερβάλλει τους κινδύνους.

Αξιοποιήστε όλα τα διαθέσιμα μέσα για την παροχή έγκυρης ενημέρωσης στο προσωπικό. Τοποθετήστε αφίσες σχετικές με θέματα πρόληψης σε κάθε σημείο όπου οι εργαζόμενοι μπορεί να τα διαβάσουν. Το προσωπικό θα πρέπει να ενημερώνεται τακτικά για εξελίξεις, νέα μέτρα ή τροποποιήσεις από το γραφείο προσωπικού, τον Ιατρό Εργασίας και τον τεχνικό ασφαλείας. Να γίνεται χρήση έγκυρων πηγών ενημέρωσης όπως ο ΕΟΔΥ, το υπουργείο υγείας, η γενική γραμματεία πολιτικής προστασίας, ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, CDC, OSHA.

Ο κίνδυνος εμφάνισης δυσάρεστων συναισθημάτων μειώνεται, όταν η επιχείρηση λαμβάνει όλα τα ενδεικνυόμενα μέτρα και τηρεί τις διαδικασίες. Με τον τρόπο αυτό, καλλιεργείται κλίμα ασφάλειας κι εμπιστοσύνης. Οι εργαζόμενοι που βιώνουν ιδιαίτερο άγχος μπορούν να απευθύνονται στο ιατρείο για να λάβουν συμπαράσταση και καθοδήγηση. Το γεγονός της επανόδου στη νέα κανονικότητα σηματοδοτεί από μόνο του τη λήξη του συναγερμού και αποτελεί αφορμή για επιστροφή στη ρουτίνα.

Η ενεργός εμπλοκή των εργαζομένων και των εκπροσώπων τους στη διαχείριση της κατάστασης είναι το κλειδί για την επιτυχία. Διασφαλίστε ότι οι υπάλληλοι των εργολάβων έχουν πρόσβαση στις ίδιες πληροφορίες με τους άμεσους υπαλλήλους.

3.7 Επαγγελματικά ταξίδια – εταιρικές εκδηλώσεις

Στην παρούσα φάση τα επαγγελματικά ταξίδια σε χώρες του εξωτερικού καθώς και η διοργάνωση εταιρικών εκδηλώσεων έχουν αναβληθεί. Νεότερες αποφάσεις θα ληφθούν, σε συνάρτηση με τη σταδιακή αποκλιμάκωση των μέτρων και τα νεότερα επιδημιολογικά δεδομένα.

3.8 Καθαρισμός – Απολύμανση - Κλιματισμός

- Εξετάστε εάν χρειάζεται ενίσχυση σε ανθρώπινο δυναμικό της ομάδας που ασχολείται με την καθαριότητα και την απολύμανση. Σε περίπτωση outsourcing απαιτείται αυστηρός έλεγχος της ποιότητας (επάρκεια, συνέπεια, κατάρτιση, αποτελεσματικότητα, προσαρμογή στις εκάστοτε ανάγκες) των παρεχόμενων υπηρεσιών με ενυπόγραφη αναφορά.
- Σημαντική είναι η εξασφάλιση απρόσκοπτης λειτουργίας των συνεργείων ελέγχου του συστήματος ύδρευσης και αποχέτευσης, ώστε να αποκατασταθούν άμεσα τυχόν βλάβες
- Έλεγχος και προμήθεια σωστών καθαριστικών και απολυμαντικών με βάση τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, έλεγχος ΜΑΠ του προσωπικού καθαριότητας
- Αύξηση συχνότητας καθαρισμού με έμφαση σε κοινόχρηστους χώρους, αντικείμενα (πόμολα, διακόπτες, τηλέφωνα κλπ)
- Έλεγχος και ενημέρωση προσωπικού καθαριότητας για τα μέτρα υγείας και ασφαλείας που πρέπει να λαμβάνει
- Το σύστημα κλιματισμού θα πρέπει να πληροί τις προϋποθέσεις, όπως αυτές ορίζονται στη σχετική οδηγία του Υπουργείου Υγείας ([εδώ](#)) με τη γνωμοδότηση του Τεχνικού Ασφαλείας (βλ. Παράρτημα IV).









3.9 Μέσα Ατομικής Προστασίας

3.9.1 Μάσκες

- Είτε χρησιμοποιείται μάσκα μίας χρήσης είτε πολλαπλών χρήσεων, είναι πολύ σημαντικό να εφαρμόζει σωστά στο πρόσωπο.
- Ανάλογα με τον τύπο μάσκας, εφαρμόζουμε σωστά την τοποθέτηση και αφαίρεση σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Πλύσιμο των χεριών πριν την τοποθέτηση, την αφαίρεση και μετά την αφαίρεση.
- Αποφυγή επαφής με την εξωτερική επιφάνεια.
- Απόρριψη όχι σε κάδους ανακύκλωσης .
- Αν γίνεται χρήση υφασμάτινης μάσκας πολλαπλών χρήσεων, να μεταφέρεται σε καινούργια κάθε φορά χάρτινη σακούλα και να πλένεται σε θερμοκρασία άνω των 60 βαθμών και να σιδερώνεται.

Οδηγίες εφαρμογής απλής προστατευτικής μάσκας ([εδώ](#)) και video ([εδώ](#))

	Καθαρίστε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή αντισηπτικό, πριν ακουμπήσετε την μάσκα.		Καθαρίστε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή αντισηπτικό, πριν ακουμπήσετε την μάσκα.
	Ελέγξτε την μάσκα και σιγουρευτείτε ότι δεν έχει εμφανείς φθορές ή τρύπες και στις δυο πλευρές.		Αποφύγετε να ακουμπήσετε την εξωτερική πλευρά της μάσκας καθώς ενδέχεται να έχει μολυνθεί.
	Κρατήστε την μάσκα με το μεταλλικό στοιχείο προς τα επάνω και την έγχρωμη πλευρά προς τα έξω.		Αφαιρέστε την μάσκα ακουμπώντας μόνο τα κορδόνια της.
	Σιγουρευτείτε ότι η μάσκα καλύπτει την μύτη, το στόμα και το πιγούνι σας		Απορρίψτε την μάσκα σε ειδικό κάδο για μολυσματικά αντικείμενα.
	Πιέστε το μεταλλικό στοιχείο στην ράχη της μύτης ώστε να εφαρμόσει στο σχήμα της μύτης.		Καθαρίστε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό ή αντισηπτικό, πριν ακουμπήσετε οτιδήποτε.

ΠΡΟΣΟΧΗ: ΜΗΝ ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΤΕ ΤΗΝ ΜΑΣΚΑ, ΕΙΝΑΙ ΜΙΑΣ ΧΡΗΣΗΣ

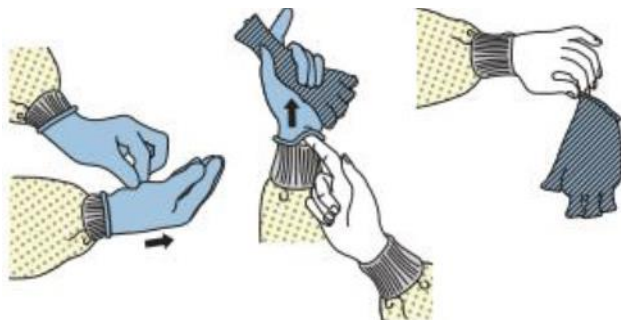
ΠΗΓΗ: EODV, WHO



3.9.2 Γάντια

- Στα γάντια μιας χρήσης να υπάρχουν και διαθέσιμα χωρίς τάλκ ή latex λόγω πιθανής αλλεργίας
- Αποφυγή επαφής με το πρόσωπο.
- Σωστή αφαίρεση και απόρριψη και τοποθέτηση ανάλογης αφίσας.
- Πλύσιμο των χεριών μετά την αφαίρεση.

Αφαίρεση Γαντιών



3.10 Οδηγίες για αποτελεσματική Θερμομέτρηση

Σε περίπτωση που αποφασιστεί εφαρμογή πολιτικής θερμομέτρησης κατά την είσοδο των εργαζομένων στην επιχείρηση, θα πρέπει να ακολουθηθούν βασικοί κανόνες:

1. Συστήνεται θερμόμετρο υπέρυθρων ή laser για θερμομέτρηση από απόσταση.
2. Εναλλακτικά οι επιχειρήσεις/οργανισμοί μπορεί να επιλέξουν σε συνεργασία με τον Ιατρό Εργασίας την χρησιμοποίηση θερμικών ανιχνευτών.
3. Για να είναι ακριβής η μέτρηση τόσο η συσκευή όσο και το άτομο που θερμομετρείται θα είναι σε θερμοκρασία δωματίου για τουλάχιστον 5 λεπτά.
4. Η μέτρηση γίνεται στο κέντρο του μετώπου, σε απόσταση 5 εκατοστά ή στην κροταφική αρτηρία (πλάγια περιοχή του μετώπου δεξιά ή αριστερά) με τον κατάλληλο εξοπλισμό
5. Η περιοχή μέτρησης δε θα πρέπει να καλύπτεται από μαλλιά, ιδρώτα κλπ.
6. Η μέτρηση δε θα πρέπει να γίνεται σε περιβάλλον με υψηλή υγρασία.
7. Καταστάσεις που αυξάνουν παροδικά την αιμάτωση της κεφαλής (πχ έντονη προσπάθεια, άθληση, συναισθηματική φόρτιση/κλάμα κλπ.) πιθανά να οδηγήσουν σε λανθασμένες ενδείξεις.
8. Θα πρέπει όπου αποφασιστεί εφαρμογή της πολιτικής της θερμομέτρησης να γίνει κατά τέτοιο τρόπο ώστε να διασφαλίζεται απολύτως το ιατρικό απόρρητο και τα προσωπικά δεδομένα των εργαζομένων. Η διαδικασία θα πρέπει να γίνεται με διακριτικότητα και να αποφεύγεται ο στιγματισμός ατόμων με παθολογικές τιμές.



9. Προτείνεται η θερμομέτρηση να πραγματοποιείται σε κατάλληλα διαμορφωμένο εσωτερικό χώρο 5 λεπτά μετά την είσοδο σε αυτόν του εργαζόμενου. Κάθε μέτρηση ως 37,3 βαθμούς θεωρείται φυσιολογική ενώ άνω των 37,3 βαθμών θα πρέπει να θεωρηθεί παθολογική. Σε περίπτωση παθολογικής μέτρησης και ιδιαιτέρως εφόσον το άτομο αισθάνεται απολύτως καλά και δεν εμφανίζει κανένα απολύτως σύμπτωμα, θα πρέπει να υπάρχει η δυνατότητα να αναμένει σε ξεχωριστό χώρο ή σε χώρο που δεν θα έρθει σε περαιτέρω επαφή με άλλα άτομα και να επαναλαμβάνεται η μέτρηση μετά από 15 λεπτά σε συνθήκες ηρεμίας. Σε περίπτωση παθολογικής μέτρησης ο εργαζόμενος θα αποχωρεί από την εργασία του φορώντας μάσκα αναπνευστικής προστασίας και θα ενημερώνεται ο ιατρός εργασίας.
10. Ο εκτελών τη διαδικασία θερμομέτρησης θα πρέπει:
- να φέρει μάσκα αναπνευστικής προστασίας και γάντια. Προσερχόμενος εργαζόμενος με συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού, θα πρέπει άμεσα να αποχωρεί, φορώντας μάσκα αναπνευστικής προστασίας.
 - να τηρεί τα μέτρα υγιεινής των χεριών
 - το θερμόμετρο θα πρέπει να απολυμαίνεται τακτικά με αλκοολούχο διάλυμα, ιδίως αν κατά λάθος ακουμπήσει το μέτωπο του εξεταζόμενου.
 - τα μέσα ατομικής προστασίας (ΜΑΠ) πρέπει να φοριούνται και να αφαιρούνται σωστά. Όταν αφαιρούνται, θα πρέπει άμεσα να απορρίπτονται σε ειδικό ποδοκίνητο κάδο για μολυσματικά υλικά.

Η θερμομέτρηση και η αξιολόγησή της συνιστάται να εκτελείται από λειτουργούς Υγείας.

Στο Παράρτημα V (σελ. 49) συνοψίζονται όλες οι παραπάνω οδηγίες με τη μορφή λίστας ελέγχου, για τη διευκόλυνση της παρακολούθησης του βαθμού εφαρμογής αυτών.



4 Οδηγίες για την ομαλή επιστροφή στην εργασία σε χώρους γραφείων και διοικητικές υπηρεσίες μετά την άρση των περιοριστικών μέτρων

Η υιοθέτηση των βέλτιστων πρακτικών προϋποθέτει την εφαρμογή πλάνου σταδιακής επανόδου στην εργασία με προσεκτικά σχεδιασμένες προτεραιότητες και με ενεργό εμπλοκή των Ιατρών Εργασίας. Πέραν των άλλων αρμοδιοτήτων, ο Ιατρός Εργασίας θα πρέπει να παρακολουθεί στενά τις οδηγίες που εκδίδονται από τον ΕΟΔΥ, να παρακολουθεί χρήσιμους δείκτες όπως ο απουσιασμός και να εισηγείται τη διενέργεια περαιτέρω εξετάσεων όπου αυτό απαιτείται. Για το σκοπό αυτό είναι χρήσιμη η ανάπτυξη συνεργασιών με πιστοποιημένα και κατάλληλα εξοπλισμένα εργαστήρια για την διενέργεια εργαστηριακού ελέγχου.

Για τη μείωση των επιπτώσεων σοβαρής νόσησης από COVID-19, βασικό μέτρο είναι επίσης η προστασία των μεγαλύτερων σε ηλικία εργαζόμενων ή των εργαζόμενων που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες.

4.1 Μετάβαση προς την εργασία

Η μετάβαση στην εργασία αποτελεί το πρώτο στάδιο της καθημερινής εργασιακής ρουτίνας του εργαζομένου. Ενθαρρύνετε τους εργαζόμενους να έρθουν με τα πόδια στην εργασία, εάν είναι δυνατόν. Εφόσον υπάρχει δυνατότητα για χρήση ιδιωτικού οχήματος, αυτό αποτελεί τη βέλτιστη πρακτική, προκειμένου να αποφεύγεται ο συνωστισμός στα Μέσα Μαζικής Μεταφοράς.

Αν παρόλα αυτά δεν υπάρχει η επιλογή του Ι.Χ και γίνεται χρήση ΜΜΜ, ή αν επιβαίνουν περισσότερα του ενός άτομα στο ιδιωτικό όχημα, η χρήση μάσκας θεωρείται πλέον απαραίτητη για όλους τους επιβάτες, όπως και η συχνή εφαρμογή αντισηπτικού. Τα παράθυρα και στις 2 περιπτώσεις να παραμένουν ανοιχτά.

- Σύσταση προσέλευσης εργαζομένων σε κυλιόμενα ωράρια
- Σε περίπτωση χρήσης εταιρικού πούλμαν θα πρέπει να γίνεται με τον ελάχιστο δυνατό αριθμό ατόμων μέγιστο ποσοστό το 50% της συνολικής χωρητικότητας. Συνίσταται 1 άτομα ανά δυάδα καθισμάτων αφήνοντας την επόμενη δυάδα κενή
- Απολύμανση χεριών κατά την επιβίβαση και αποβίβαση
- Απαραίτητη η χρήση μάσκας κατά την παραμονή εντός του οχήματος
- Αν υπάρχει δυνατότητα φυσικού αερισμού είναι προτιμητέα
- Αν το πούλμαν δεν είναι αποκλειστικής χρήσης θα πρέπει να γίνεται απολύμανση πριν την παραλαβή των εργαζομένων

4.2 Επαγγελματικά ταξίδια – εταιρικές εκδηλώσεις

Στην παρούσα φάση έχουν αναβληθεί. Νεότερες αποφάσεις θα ληφθούν, σε συνάρτηση με τη σταδιακή αποκλιμάκωση των μέτρων και τα νεότερα επιδημιολογικά δεδομένα.



4.3 Είσοδος στην επιχείρηση

- Έξω από το χώρο υποδοχής πρέπει να υπάρχει αντισηπτικό (αυτόματης ροής κατά προτίμηση) κι ενημερωτικές αφίσες ορθής χρήσης του, τήρησης αποστάσεων, χρήσης μάσκας, καθώς κι αποτροπής εισόδου σε περίπτωση εμφάνισης ακόμη κι ήπιων συμπτωμάτων.
- Να υπάρχει πρόβλεψη για αναμονή στην ουρά, τηρώντας απόσταση 2 μέτρων (ει δυνατόν σήμανση στο δάπεδο)
- Ενημερωτικές αφίσες στις εισόδους
- Συστήνεται η αποφυγή του ανελκυστήρα αν είναι εφικτό, ειδάλλως ενδείκνυται η είσοδος κατά μόνας.
- Οι κοινόχρηστες επιφάνειες, όπως κουπαστές και κομβία ανελκυστήρα να συμπεριλαμβάνονται στον περιοδικό ημερήσιο καθαρισμό.
- Καλό είναι ο υπάλληλος υποδοχής να βρίσκεται πίσω από διαχωριστικό πέτασμα. Αν χρειαστεί να συνομιλήσει με τον εργαζόμενο, ή με υπάλληλο courier, να φορέσει μάσκα. Συναλλαγές με χρήματα, καλό είναι να αποφεύγονται και να προτιμώνται οι ανέπαφες συναλλαγές. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, η συναλλαγή θα γίνεται μόνο με γάντια, και τα χρήματα θα τοποθετούνται σε ειδικό δοχείο. Μετά την αφαίρεση των γαντιών σε ποδοκίνητο κάδο, να ακολουθεί άμεσα εφαρμογή αντισηπτικού.

4.4 Χώρος γραφείων

Πριν την προσέλευση στην εργασία συστήνεται η θερμομέτρηση στην οικία του εργαζομένου, ώστε να αποφευχθεί η μετακίνηση προς την εργασία σε περίπτωση έναρξης δεκαδικής πυρετικής κίνησης.

- Βασική προϋπόθεση είναι η τήρηση φυσικής απόστασης 2 μέτρων.
- Όπου δεν είναι εφικτό, τοποθετήστε ένα αδιαπέραστο φραγμό μεταξύ των εργαζομένων. Τα εμπόδια μπορούν να είναι ειδικά σχεδιασμένα (γυαλί ή Plexiglas) ή αυτοσχέδια χρησιμοποιώντας αντικείμενα όπως χωρίσματα, κινητά συρτάρια ή μονάδες αποθήκευσης..
- Ο προσανατολισμός των γραφείων μπορεί να τροποποιηθεί, ώστε να αποφεύγεται η κατά μέτωπο διάταξη των εργαζομένων.
- Στα πλαίσια της σταδιακής επιστροφής στην εργασία, καλό είναι να διατηρηθεί η εκ περιτροπής εργασία ανά 14 ημέρες, μέσω της τηλεργασίας.
- Να αποφεύγονται οι επαγγελματικές δια ζώσης συναντήσεις και να προτιμώνται οι τηλεδιασκέψεις.
- Συχνή καθαριότητα κοινόχρηστων επιφανειών (πόμολα, πάγκοι, φωτοτυπικό μηχάνημα) και ο μαζικός αερισμός κατ' ελάχιστον 2 φορές την ημέρα.
- Οι θύρες να μην είναι κλειστές, εφόσον δεν είναι απαραίτητη η ιδιωτικότητα.
- Ο κάθε υπάλληλος γραφείου να καθαρίζει τον προσωπικό του χώρο με αντισηπτικά μαντηλάκια ή απολυμαντικό.
- Να μη μοιράζεται γραφική ύλη κι εξοπλισμό (αποκλειστική ονομαστική χρήση).



- Να διαθέτει ατομικό υγρό αντισηπτικό.
- Σύσταση για χρήση масκών σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ
- Εφαρμογή των οδηγιών που δίνονται στους εργαζόμενους .
- Αποφυγή χειραψίας με συναδέλφους

4.5 Χώροι υγιεινής

Οι χώροι υγιεινής να έχουν ελεγχόμενη πρόσβαση ανάλογα με τη χωρητικότητά τους. Ιδανικά, να χρησιμοποιούνται από ένα άτομο τη φορά.. Πριν την είσοδο στο χώρο υγιεινής, να υπάρχει απολυμαντικό χεριών και σχετική έγγραφη υπενθύμιση εφαρμογής του κατά την είσοδο κι έξοδο από το χώρο. Προτείνεται από κάποιους φορείς να κλείνει το καπάκι μετά τη χρήση της τουαλέτας, και κατόπιν να πατιέται το καζανάκι.

Ακολουθεί το σχολαστικό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι, σύμφωνα με την αφίσα του ΕΟΔΥ που πρέπει να βρίσκεται αναρτημένη πλησίον της βρύσης. Ασφαλέστερες είναι φυσικά οι βρύσες με ανέπαφη ροή νερού. Ακολουθεί στέγνωμα με χειροπετσέτες, καθώς το στέγνωμα με ροή αέρα θεωρητικά μπορεί να γίνει αιτία διασποράς σταγονιδίων. Εφόσον υπάρχει παράθυρο στο χώρο υγιεινής, να είναι συνεχώς ανοιχτό ή σε ανάκλιση.

Ειδικότερα:

- Συνεχής λειτουργία ανεμιστήρων χώρου αποχωρητηρίου (WC)
- Φυσικός αερισμός όπου είναι εφικτό
- Συχνός έλεγχος επάρκειας προϊόντων καθαρισμού (χειροπετσέτες μιας χρήσης, σαπούνι)
- Ιδεατή η χρήση μηχανισμού βρύσης με ανέπαφη ροή νερού
- Σύσταση για σχολαστικό πλύσιμο χεριών με νερό και σαπούνι πριν και μετά τη χρήση του χώρου (αφίσα υπενθύμισης)
- Αποφυγή χρήσης μηχανήματος στεγνώματος χεριών με ροή αέρα (πιθανή διασπορά σταγονιδίων)

4.6 Χώροι εστίασης εντός της επιχείρησης

Απαγόρευση λειτουργίας (μέχρι νεωτέρας) χώρων εστίασης με καθημένους. Σε περίπτωση που επιτραπεί ή εάν ο χώρος λειτουργεί μόνο για διανομή φαγητού, η λήψη αυτού ως πακέτο να γίνεται υπό προϋποθέσεις:

- Προσέλευση εργαζομένων σε βάρδιες
- Αποφυγή συγχρωτισμού εργαζομένων
- Ευθύνη του ιδιοκτήτη η παρουσία συγκεκριμένου αριθμού πελατών ταυτόχρονα στο χώρο ανάλογα με τα τετραγωνικά μέτρα
- Αυστηρά χρήση μάσκας και γαντιών από τους εργαζόμενους του εστιατορίου
- Αυστηρά χρήση μάσκας από τους εργαζόμενους που προσέρχονται στο χώρο
- Ο χώρος πρέπει να αερίζεται διαρκώς.



- Στην είσοδο του χώρου θα πρέπει να υπάρχει απολυμαντικό χεριών.
- Η τήρηση φυσικής απόστασης είναι επίσης απαραίτητη προϋπόθεση, και μπορεί να οροθετηθεί με αυτοκόλλητες ταινίες στο δάπεδο.
- Προτείνεται να υπάρχουν διαθέσιμα είδη μιας χρήσης, τα οποία θα απορρίπτει ο ίδιος ο εργαζόμενος σε ποδοκίνητο κάδο.

Μπροστά από το ταμείο θα πρέπει να τοποθετηθεί προστατευτικό πέτασμα και να ενθαρρύνονται οι ανέπαφες συναλλαγές με χρήση κάρτας και η αποφυγή χρήσης μετρητών. Δε θα πρέπει να διατίθενται προϊόντα (σαλάτες, φρούτα) σε μπουφέ ενώ θα πρέπει να απομακρυνθούν τα τραπεζοκαθίσματα από το χώρο ή να οριοθετηθεί η πρόσβαση.

Έξω από τις κουζίνες θα πρέπει να τοποθετηθεί σήμανση με το μέγιστο αριθμό ατόμων που μπορούν να εισέρχονται και στα ψυγεία θα πρέπει να διατηρούνται μόνο συσκευασμένα τρόφιμα.

4.7 Πρωτόκολλο λειτουργίας Ιατρείου Εργασίας

Επίσκεψη στο ιατρείο θα γίνεται μόνο κατόπιν τηλεφωνικής επικοινωνίας, και φυσικά με χρήση μάσκας. Κατά την προσέλευση θα πραγματοποιείται θερμομέτρηση του εργαζόμενου. Σε περίπτωση παθολογικής θερμοκρασίας θα ακολουθείται το πρωτόκολλο διαχείρισης ύποπτου κρούσματος στο χώρο εργασίας.

Όλοι οι εργαζόμενοι θα εισέρχονται στο χώρο του Ιατρείου φορώντας μάσκα. Ο Ιατρός εργασίας θα φοράει ιατρική ποδιά και απλή χειρουργική μάσκα. Σε περίπτωση που δεν είναι εφικτή η τήρηση αποστάσεων (πχ κλινική εξέταση), συστήνεται η χρήση προστατευτικών γυαλιών και μάσκας υψηλής αναπνευστικής προστασίας. Οι προληπτικές περιοδικές εξετάσεις θα πραγματοποιούνται κατά την κρίση του Ιατρού Εργασίας.

Μεταξύ των ραντεβού πρέπει να μεσολαβεί χρονικό διάστημα 5' - 10' προκειμένου να αεριστεί ο χώρος και να απολυμανθεί ο εξοπλισμός. Το Ιατρείο Εργασίας θα πρέπει να καθαρίζεται σχολαστικά στο τέλος της ημέρας. Σε περίπτωση κρούσματος ύποπτου για λοίμωξη COVID – 19, ο χώρος του Ιατρείου θα απολυμαίνεται ακολουθώντας τις οδηγίες του ΕΟΔΥ ([εδώ](#)), όπως και η υπόλοιπη εγκατάσταση.

4.8 Ενημέρωση – εκπαίδευση προσωπικού

Για την εμπέδωση κλίματος εμπιστοσύνης, ηρεμίας και ασφάλειας στον εργασιακό χώρο, απαιτείται αντικειμενική και συνεπής επικοινωνία, που να είναι σύμφωνη με τις εταιρικές αξίες. Η πληροφόρηση θα πρέπει να προάγει την αίσθηση της ενότητας, να είναι ρεαλιστική και διαφανής. Δεν πρέπει ούτε να υποτιμά αλλά ούτε και να υπερβάλλει τους κινδύνους.

- Αξιοποιήστε όλα τα διαθέσιμα μέσα για την παροχή έγκυρης ενημέρωσης στο προσωπικό.
- Τοποθετήστε αφίσες σχετικές με θέματα πρόληψης σε κάθε σημείο όπου οι εργαζόμενοι μπορεί να τα διαβάσουν.
- Επικαιροποιημένες πληροφορίες θα δίνονται από τον Ιατρό Εργασίας

Ο κίνδυνος εμφάνισης δυσάρεστων συναισθημάτων μειώνεται, όταν η επιχείρηση λαμβάνει όλα τα ενδεικνυόμενα μέτρα και τηρεί τις διαδικασίες. Με τον τρόπο αυτό, καλλιεργείται κλίμα ασφάλειας



κι εμπιστοσύνης. Οι εργαζόμενοι που βιώνουν ιδιαίτερο άγχος μπορούν να απευθύνονται στο ιατρείο για να λάβουν συμπαράσταση και καθοδήγηση. Το γεγονός της επανόδου στη νέα κανονικότητα σηματοδοτεί από μόνο του τη λήξη του συναγερμού και αποτελεί αφορμή για επιστροφή στη ρουτίνα.

Η ενεργός εμπλοκή των εργαζομένων και των εκπροσώπων τους στη διαχείριση της κατάστασης είναι το κλειδί για την επιτυχία. Διασφαλίστε ότι οι υπάλληλοι των εργολάβων έχουν πρόσβαση στις ίδιες πληροφορίες με τους άμεσους υπαλλήλους.

4.9 Διαχείριση άγχους

Οι εργαζόμενοι μπορεί να ανησυχούν για αυξημένη πιθανότητα μόλυνσης στο χώρο εργασίας και μπορεί να μην θέλουν να επιστρέψουν. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τις ανησυχίες τους, να παράσχουμε πληροφορίες σχετικά με τα μέτρα που λαμβάνονται και την υποστήριξη που διαθέτουν.

Θα πρέπει να εξετάζεται κατά περίπτωση η λήψη μέτρων για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών και κοινωνικών επακόλουθων ζημιών των προαναφερθέντων περιοριστικών μέτρων (ψυχοθεραπευτική υποστήριξη, συμβουλευτικές υπηρεσίες, εκπαιδευτική υποστήριξη κ.λπ.)

4.10 Προμήθεια εξοπλισμού

Ιδιαίτερη φροντίδα απαιτείται για την έγκαιρη προμήθεια και εξασφάλιση επάρκειας σε ΜΑΠ, απολυμαντικά, χαρτικά, καθαριστικά, καθώς και επαφή με πιστοποιημένες εταιρίες που διενεργούν απολυμάνσεις όποτε κριθεί αναγκαίο.

4.11 Καθαριότητα – συντήρηση κτιρίου

Εξετάστε εάν χρειάζεται ενίσχυση σε ανθρώπινο δυναμικό της ομάδας που ασχολείται με την καθαριότητα και την απολύμανση. Σε περίπτωση outsourcing απαιτείται αυστηρός έλεγχος της ποιότητας (επάρκεια, συνέπεια, κατάρτιση, αποτελεσματικότητα, προσαρμογή στις εκάστοτε ανάγκες) των παρεχόμενων υπηρεσιών με ενυπόγραφη αναφορά.

Σημαντική είναι η εξασφάλιση απρόσκοπτης λειτουργίας των συνεργείων ελέγχου του συστήματος ύδρευσης και αποχέτευσης, ώστε να αποκατασταθούν άμεσα τυχόν βλάβες



5 Οδηγίες για την ομαλή επιστροφή στην εργασία σε χώρους εργοστασίων μετά την άρση των περιοριστικών μέτρων

5.1 Γενικές αρχές

Στην παρούσα φάση, ο στόχος των οδηγιών είναι:

- Η προστασία της υγείας των εργαζομένων και η έγκαιρη ανίχνευση των νοσούντων
- Η προστασία των ευπαθών ομάδων
- Η σταδιακή επιστροφή του συνόλου των εργαζομένων
- Η εύρυθμη λειτουργία των παραγωγικών διαδικασιών
- Η παρακολούθηση της αποτελεσματικότητας των μέτρων και η προσαρμογή τους, αναλόγως της πορείας της πανδημίας και σύμφωνα με τις οδηγίες των επίσημων φορέων

Σημαντική αλλαγή στο σχεδιασμό των ως τώρα μέτρων είναι η χρήση μάσκας προστασίας της αναπνοής εντός των χώρων του εργοστασίου από το σύνολο των εργαζομένων. Αναλόγως του τύπου της μάσκας που θα χρησιμοποιηθεί, ισχύουν οδηγίες εφαρμογής/απόρριψης/φύλαξης/μεταφοράς.

Σημειώνεται ότι η χρήση της μάσκας είναι μόνο **συμπληρωματικό μέτρο**, και δεν υποκαθιστά καίριας σημασίας προληπτικά μέτρα όπως η φυσική απόσταση, η αναπνευστική υγιεινή (χρήση χαρτομάντιλου για το βήχα/φτάρνισμα), η υγιεινή των χεριών και η αποφυγή αγγίγματος του προσώπου.

Συστήνεται:

- Να γίνεται εκτίμηση των αναγκών, λαμβάνοντας υπόψη ότι κάθε εργαζόμενος θα χρειάζεται 2-3 μάσκες ανά βάρδια εργασίας (η χειρουργική μάσκα διαβρέχεται σε 2-3 ώρες και απαιτείται αλλαγή της/ οι υφασμάτινες επίσης διαβρέχονται σύντομα και απαιτούνται τουλάχιστον 2 ανά εργαζόμενο σε κάθε βάρδια).
- Ορισμός σημείου προμήθειας των μασκών (ενδεικτικά από την είσοδο ή την υποδοχή του εργοστασίου και τα τεμάχια που θα δίνονται κάθε φορά (ανά ημέρα ή εβδομάδα).
- Οι χρησιμοποιημένες μάσκες μιας χρήσεως θα απορρίπτονται σε συγκεκριμένους ποδοκίνητους κάδους, στους οποίους θα υπάρχει δίπλα διάθεση αντισηπτικού για την απαραίτητη απολύμανση των χεριών πριν και μετά την απόρριψη της μάσκας.
- Αν οι μάσκες δίνονται σε ποσότητα στον εργαζόμενο θα πρέπει να φυλάγονται σε καθαρό πλαστικό σακουλάκι και ο εργαζόμενος να χρησιμοποιεί κάθε φορά μία, αφού θα την πάρει από το σακουλάκι με καθαρά χέρια.
- Οι συσκευές αντισηπτικού είναι καλό να είναι ανέπαφες, όπως και οι βρύσες.
- Οδηγίες για τις μάσκες δίνονται και στη συνέχεια του κειμένου όπως και αφίσα ενημέρωσης για την ανάρτηση σε όλους τους χώρους του εργοστασίου.



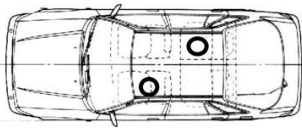
5.2 Διαδικασίες και μέτρα πρόληψης

5.2.1 Προσέλευση στην εργασία

Πριν την προσέλευση στην εργασία συστήνεται η θερμομέτρηση στην οικία του εργαζομένου, ώστε να αποφευχθεί η μετακίνηση προς την εργασία σε περίπτωση έναρξης δεκαδικής πυρετικής κίνησης.

Η προσέλευση στην εργασία γίνεται με διαφορετικούς τρόπους:

Α) με ιδιωτικά μέσα: στην περίπτωση αυτή συστήνεται ο περιορισμός των επιβαινόντων (μέγιστος αριθμός 2 άτομα), η τήρηση της μέγιστης μεταξύ τους απόστασης και η χρήση μάσκας, στη περίπτωση που τα άτομα δεν διαμένουν στην ίδια οικία. Τα χερούλια από τις πόρτες να απολυμαίνονται τακτικά όπως και τα κλειδιά του αυτοκινήτου. Τα κλειδιά να μην αφήνονται εκτεθειμένα σε επιφάνειες εντός του χώρου εργασίας. Η προσέλευση με ιδιωτικά μέσα είναι ο προτιμητέος τρόπος μετακίνησης, τουλάχιστον για την πρώτη φάση της σταδιακής επιστροφής των εργαζομένων στην εργασία. Μπορεί να ενισχυθεί με τη μερική ή ολική κάλυψη των εξόδων μετακίνησης και τη διάθεση χώρων στάθμευσης.



Β) με λεωφορεία μαζικής μεταφοράς που διατίθενται από το εργοστάσιο: στην περίπτωση αυτή συστήνεται η χρήση των λεωφορείων με πληρότητα ως 50% (αύξηση του αριθμού των δρομολογίων αναλόγως) και διατήρηση των μέγιστων αποστάσεων μεταξύ των εργαζομένων (ιδανικά 1 εργαζόμενος/ 2 καθίσματα και μία σειρά κενή). Οι χώροι του λεωφορείου να απολυμαίνονται μετά από κάθε δρομολόγιο, ιδίως οι επιφάνειες κοινής επαφής. ΠΡΟΣΟΧΗ!!! αν το λεωφορείο εξυπηρετεί πολλαπλά δρομολόγια από πολλές εταιρείες, θα πρέπει να γίνεται επιμελής καθαρισμός και απολύμανση σε κάθε δρομολόγιο. Οι επιβαίνοντες να φορούν μάσκα και να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί με την επαφή των χεριών τους με τις επιφάνειες. Αμέσως με την έξοδό τους από το λεωφορείο να πλένουν ή να απολυμαίνουν τα χέρια τους. Η μάσκα θα απορρίπτεται αμέσως σε κλειστό ποδοκίνητο κάδο στην είσοδο του εργοστασίου, μετά την απολύμανση των χεριών και τα χέρια θα απολυμαίνονται εκ νέου.

Για την περίπτωση των ιδιωτικών οχημάτων και εταιρικών λεωφορείων, τα παράθυρα των οχημάτων να παραμένουν ανοικτά για τον καλό αερισμό και ο κλιματισμός κλειστός. Αν δεν υπάρχει η δυνατότητα ανοίγματος των παραθύρων, η χρήση του κλιματισμού θα γίνεται χωρίς να τίθεται σε λειτουργία ανακύκλωσης.

Γ) με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς: στην περίπτωση αυτή, οι εργαζόμενοι θα χρησιμοποιούν μάσκα και θα διατηρούν το δυνατόν αποστάσεις 2 μέτρα από τους συν-επιβαίνοντες. Οι συναλλαγές για τη προμήθεια εισιτηρίων να γίνεται με τη χρήση κάρτας και να μην αφήνονται εκτεθειμένα προσωπικά αντικείμενα στις επιφάνειες (θέσεις). Τα χέρια θα πρέπει να απολυμαίνονται μετά την έξοδο. Στην είσοδο του εργοστασίου θα ακολουθείται η διαδικασία απόρριψης της μάσκας (απολύμανση χεριών-αφαίρεση και απόρριψη μάσκας- απολύμανση χεριών).



5.2.2 Κίνηση εντός του εργοστασίου

Η κίνηση των εργαζομένων εντός των χώρων του εργοστασίου θα εξυπηρετεί αποκλειστικά τη παραγωγική διαδικασία και θα αποφεύγονται άσκοπες κινήσεις εντός των χώρων.

- Δημιουργία ζωνών στις οποίες θα κινούνται οι εργαζόμενοι, λαμβάνοντας υπόψη τα εργασιακά καθήκοντα και μόνο, ώστε να αποφεύγεται η πιθανότητα στενών επαφών μεταξύ τους. Εφόσον το επιτρέπει το αντικείμενο της εργασίας να εξεταστεί και το ενδεχόμενο μονοδρόμησης ή απαγόρευσης κάποιας συγκεκριμένης κατεύθυνσης κινήσεων μεταξύ των διαδρόμων/γραμμών παραγωγής κλπ.
- Η κίνηση στους διαδρόμους θα γίνεται τηρώντας τις αποστάσεις (1,5-2 μέτρα) μεταξύ των εργαζομένων.
- Τα ασανσέρ θα χρησιμοποιούνται από περιορισμένο αριθμό ατόμων (ιδανικά 1 άτομο τη φορά).
- Τα κομβία του ανελκυστήρα, οι κουπαστές από τις σκάλες και τα πόμολα είναι επιφάνειες κοινής επαφής και θα πρέπει να απολυμαίνονται τακτικά.
- Οι εργαζόμενοι θα πρέπει να πλένουν/απολυμαίνουν τα χέρια τους, μετά την επαφή με τις παραπάνω επιφάνειες.
- Αν οι καιρικές συνθήκες το επιτρέπουν, τα παράθυρα σε όλους τους χώρους του εργοστασίου να είναι συνεχώς σε ανάκλιση, και μόνο σε ημέρες με υψηλές θερμοκρασίες να χρησιμοποιείται το σύστημα κλιματισμού (υπό προϋποθέσεις, όπως αυτές ορίζονται στη σχετική οδηγία του Υπουργείου Υγείας, [εδώ](#)) και με γνωμοδότηση του Τεχνικού Ασφαλείας.

5.2.3 Αποδυτήρια

Η είσοδος των εργαζομένων στο χώρο των αποδυτηρίων θα γίνεται με κριτήρια τήρησης της απόστασης και σε ομάδες 3-4 ατόμων ή αναλόγως της χωρητικότητας των χώρων (αναλογία τετραγωνικών εργαζομένων όπως ορίστηκε για καταστήματα λιανικής).

- Ιδανικά, εφόσον είναι εφικτό να υπάρχουν διαφορετικές πόρτες εισόδου/εξόδου στα αποδυτήρια.
- Οι εργαζόμενοι θα εισέρχονται/εξέρχονται σταδιακά κατά ομάδες (εργαζόμενοι που εργάζονται στον ίδιο χώρο εργασίας και στην ίδια παραγωγική διαδικασία- ιδανικά να διατηρείται η ίδια ομάδα εργασίας για 2 εβδομάδες).
- Μεταξύ των ομάδων θα τηρείται χρόνος απαραίτητος για τον αερισμό των αποδυτηρίων και τον καθαρισμό- απολύμανση των κοινόχρηστων χώρων (WC/ντουζ).
- Η εφαρμογή των μέσων ατομικής προστασίας να γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες και μετά από τον καθαρισμό/απολύμανση των χεριών.
- Τα μέσα ατομικής προστασίας πολλαπλών χρήσεων θα τηρούνται στο ατομικό ερμάριο του εργαζόμενου (μετά από τον καθαρισμό και απολύμανση θα τοποθετούνται σε χάρτινες σακούλες για χρήση τους την επόμενη ημέρα).



ΠΡΟΣΟΧΗ, ο ιματισμός και ΜΑΠ που δεν έχουν χρησιμοποιηθεί θα τοποθετούνται σε καθαρές πλαστικές σακούλες πριν την τοποθέτησή τους στο ερμάριο. Οι εργαζόμενοι θα αλλάζουν και θα φορούν τα ρούχα εργασίας και θα τοποθετούν τα ρούχα τους στο ερμάριό τους. Κατά την αποχώρηση και εφόσον υπάρχει η δυνατότητα, θα αλλάζουν τα ρούχα εργασίας, τα οποία θα τοποθετούν σε πλαστική σακούλα για τη μεταφορά στην οικία, μετά τη χρήση ντουζ. Στην οικία τους θα διατηρούν ξεχωριστά τα ρούχα εργασίας σε κλειστή πλαστική σακούλα και θα τα πλένουν σε θερμοκρασία άνω των 60°C. Επίσης αν χρησιμοποιούν υφασμάτινες μάσκες, θα μεταφέρουν τις χρησιμοποιημένες σε κλειστή πλαστική σακούλα.

5.2.4 Γραμμές παραγωγής

Οι εργαζόμενοι θα φέρουν τα προβλεπόμενα από την εργασία τους ΜΑΠ και επιπλέον μάσκα, αν δεν προβλέπεται στον εξοπλισμό εργασίας. Να αποφεύγεται η τοποθέτηση των εργαζομένων σε απέναντι θέσεις εργασίας, εφόσον μπορεί να επιτευχθεί με απλές τροποποιήσεις στη χωροταξία. Επίσης να εξεταστεί η τοποθέτηση διαχωριστικών μεταξύ των θέσεων εργασίας, εφόσον η παραγωγική διαδικασία και η ασφάλεια το επιτρέπουν. Οι εργαζόμενοι θα πρέπει να απολυμαίνουν το πάγκο εργασίας και τα κομβία- διακόπτες κλπ που πρόκειται να χρησιμοποιήσουν κατά την έναρξη της εργασίας και να επαναλαμβάνουν τη διαδικασία στη λήξη της εργασίας τους.

5.2.5 Εργαζόμενοι σε χώρους γραφείων του εργοστασίου

Βασική προϋπόθεση είναι η τήρηση φυσικής απόστασης 2 μέτρων. Το μέτρο αυτό, σε συνδυασμό με τοποθέτηση διαχωριστικών από Plexiglas ιδίως στα γραφεία τύπου open space, προσφέρει αρκετή προστασία, δεδομένου ότι τα σταγονίδια του ιού διανύουν απόσταση τουλάχιστον 1,5-2 μέτρων, πριν προσγειωθούν στα δάπεδα και τις επιφάνειες. Ο προσανατολισμός των γραφείων μπορεί να τροποποιηθεί, ώστε να αποφεύγεται η κατά μέτωπον διάταξη των εργαζομένων. Προτείνεται ο χώρος να διαχωριστεί τοπογραφικά σε ζώνες, και να απαγορεύεται η επαφή μεταξύ του προσωπικού διαφορετικών ζωνών, ώστε σε περίπτωση κρούσματος, να τεθούν σε κατ'οίκον απομόνωση μόνο τα άτομα της ίδιας ζώνης.

Στα πλαίσια της σταδιακής επιστροφής στην εργασία, καλό είναι να διατηρηθεί η εκ περιτροπής εργασία ανά 14 ημέρες, ή εργασία μέσω της τηλεργασίας. Συνίσταται να αποφεύγονται οι επαγγελματικές διαζώσης συναντήσεις, και να προτιμώνται οι τηλεδιασκέψεις.

Η συχνή καθαριότητα κοινόχρηστων επιφανειών (πόμολλα, πάγκοι, φωτοτυπικό μηχάνημα) και δαπέδων και ο μαζικός αερισμός σταματούν τη διάδοση του ιού και πρέπει να γίνονται δις την ημέρα. Οι θύρες να μην είναι κλειστές, εφόσον δεν είναι απαραίτητη η ιδιωτικότητα ή δεν τίθενται θέματα ασφαλείας, για να αποφεύγεται επανειλημμένη επαφή με τα πόμολλα. Ο κάθε υπάλληλος γραφείου να καθαρίζει τον προσωπικό του χώρο με αντισηπτικά μαντηλάκια, και να μη μοιράζεται γραφική ύλη κι εξοπλισμό (αποκλειστική ονομαστική χρήση). Επίσης, να διαθέτει και ατομικό υγρό αντισηπτικό.

5.2.6 Διαλείμματα/ χρήση κυλικείου

Προτείνεται να γίνονται σε εξωτερικούς χώρους με τη τήρηση των απαραίτητων αποστάσεων και κατά ομάδες εργασίας (εργαζόμενοι στην ίδια παραγωγική διαδικασία). Αν δεν υπάρχει εξωτερικός διαθέσιμος χώρος διαλείμματος, να γίνει τροποποίηση των διαλειμμάτων, ώστε κάθε ομάδα



εργασίας να έχει ξεχωριστή ώρα χρήσης του χώρου, και να μην υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ των εργαζομένων διαφορετικών ομάδων. Ο χώρος πρέπει να αερίζεται διαρκώς.

Η τήρηση φυσικής απόστασης είναι επίσης απαραίτητη προϋπόθεση, και μπορεί να οριοθετηθεί με αυτοκόλλητες ταινίες στο δάπεδο, ή με τοποθέτηση τυχόν τραπεζοκαθισμάτων σε αποστάσεις τουλάχιστον 2 μέτρων.

Τα τρόφιμα καλό είναι να είναι εύκολα στην κατανάλωση, συσκευασμένα και να μην απαιτείται χρήση σκευών. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, να υπάρχουν διαθέσιμα είδη μιας χρήσης, τα οποία θα απορρίπτει ο ίδιος ο εργαζόμενος σε ποδοκίνητο κάδο, άλλως ο κάθε εργαζόμενος θα πρέπει να φέρει τα προσωπικά του σκεύη. Ως τελευταία λύση και στην περίπτωση που χρησιμοποιούνται κοινά σκεύη, να πλένονται σε πλυντήριο και σε θερμοκρασία > 70ο.

Επίσης αν χρησιμοποιούνται κοινά ψυγεία, να τοποθετούνται μόνο συσκευασμένα τρόφιμα ή τρόφιμα κλειστά σε συσκευασίες (τάπερ). Εφόσον δε γίνεται κατανάλωση τροφής, οι εργαζόμενοι πρέπει να φορούν μάσκα.

Συστήνεται να μεσολαβούν 5-10 λεπτά μεταξύ των διαλειμμάτων διαφορετικών ομάδων, ώστε να γίνεται στο μεσοδιάστημα καθαρισμός των επιφανειών με πανί εμποτισμένο με απολυμαντικό.

5.2.7 Χρήση WC

- Στους χώρους υγιεινής θα πρέπει να οριστεί και να τηρείται ο μέγιστος αριθμός ατόμων που εισέρχονται ταυτόχρονα ανάλογα με την χωρητικότητα τους ώστε να τηρείται η απόσταση των 2 μέτρων.
- Πριν την είσοδο να διατίθεται απολυμαντικό χεριών και σχετική υπενθύμιση εφαρμογής του κατά την είσοδο και έξοδο από το χώρο.
- Καλή πρακτική είναι να χρησιμοποιείται το καζανάκι με κλειστό το καπάκι της τουαλέτας
- Να υπάρχει πάντα διαθέσιμο σαπούνι όπου προτιμάται συσκευή με ανέπαφη ροή όπως και για το νερό καθώς και χειροπετσέτες μίας χρήσης. Το στέγνωμα των χεριών με ροή αέρα να αποφεύγεται.
- Να υπάρχουν αναρτημένες αφίσες σωστού τρόπου πλυσίματος των χεριών
- Εφόσον υπάρχει παράθυρο στο χώρο υγιεινής, να είναι συνεχώς ανοιχτό ή σε ανάκλιση.
- Η λειτουργία των ανεμιστήρων χώρου αποχωρητηρίου (WC) να είναι συνεχής
- Συχνός και επιμελής καθαρισμός των χώρων

5.3 Ειδικές θέσεις εργασίας

5.3.1 Φύλακας

- Να φέρει μάσκα, ιδίως κατά τις επαφές με τους διερχόμενους οδηγούς και εργαζόμενους.
- Να φορά γάντια αν χρειάζεται να παραλάβει υλικά/δέματα ή έγγραφα.



- Η χρήση των γαντιών προϋποθέτει το πλύσιμο/ απολύμανση των χεριών πριν την εφαρμογή τους. Μετά την αφαίρεση των γαντιών σε ποδοκίνητο κάδο, να ακολουθεί άμεσα εφαρμογή αντισηπτικού.

5.3.2 Υποδοχή/reception

- Ο υπάλληλος υποδοχής να βρίσκεται πίσω από διαχωριστικό πέτασμα και να φορά μάσκα.
- Τα προϊόντα/φάκελοι/δέματα να τοποθετηθούν από τον courier σε ειδικό χώρο-θυρίδα και θα τα παραλάβει ο υπάλληλος υποδοχής με υποχρεωτική χρήση μάσκας και γαντιών. Συναλλαγές με χρήματα, καλό είναι να αποφεύγονται και να προτιμώνται οι ανέπαφες συναλλαγές. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, η συναλλαγή θα γίνεται μόνο με γάντια, και τα χρήματα θα τοποθετούνται σε ειδικό δοχείο. Μετά την αφαίρεση των γαντιών σε ποδοκίνητο κάδο, να ακολουθεί άμεσα εφαρμογή αντισηπτικού.

5.3.3 Οδηγοί φορτηγών logistics

- Πριν εισέλθουν στο χώρο του εργοστασίου θα πρέπει να συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο του παραρτήματος II.
- Θα πρέπει να φορούν μάσκα κατά την επαφή τους με τους εργαζομένους- υπεύθυνους για την παραλαβή των φορτίων.
- Κατά το χειρισμό των φορτίων να φορούν γάντια (φόρτωση/εκφόρτωση) τηρώντας την οδηγία για πλύσιμο/απολύμανση των χεριών όταν αφαιρούνται τα γάντια.
- Θα πρέπει να παραμένουν εντός του φορτηγού, να παραδίδουν τα σχετικά έγγραφα από το παράθυρο του οχήματος και να μην περιφέρονται εντός του χώρου του εργοστασίου. Γενικώς να αποφεύγεται πλήρως η επαφή τους με το προσωπικό του εργοστασίου ή να είναι η δυνατόν μικρότερη.
- Να υπάρχει μέριμνα για τη χρήση ξεχωριστής τουαλέτας, ώστε αν είναι δυνατόν να μην διέρχονται από χώρους του εργοστασίου (να εξεταστεί το ενδεχόμενο τοποθέτησης χημικής τουαλέτας στην είσοδο του εργοστασίου).



6 Οδηγίες για την ομαλή επιστροφή στην εργασία σε επιχειρήσεις λιανικού εμπορίου μετά την άρση των περιοριστικών μέτρων

Παρά τη σταδιακή άρση των περιορισμών που ανακοινώθηκαν και θα αρχίσουν να υλοποιούνται τις επόμενες εβδομάδες, ο ιός θα εξακολουθεί να υπάρχει, και θα μπορούσε και πάλι να εξαπλωθεί προκαλώντας σοβαρά προβλήματα υγείας στους εργαζόμενους αλλά και δυσλειτουργίες στην επιχείρηση.

Η επιστροφή στην κανονικότητα ή την νέα πραγματικότητα θα πρέπει σχεδιαστεί και υλοποιηθεί με αποφασιστικότητα και συνέπεια από όλους. Ο Βασικός άξονας της Στρατηγικής για την επαναφορά στην κανονική λειτουργία θα πρέπει να είναι η εφαρμογή ασφαλών εργασιακών πρακτικών για τον περιορισμό της έκθεσης στο COVID-19 στην εργασία και ο προσεκτικός σχεδιασμός πολιτικών για την αποτροπή εξάπλωσης του κορονοϊού τόσο μεταξύ των εργαζομένων της επιχείρησης όσο και στο ευρύ κοινό

6.1 Προτεινόμενες καλές πρακτικές

- Τακτικός αερισμός των χώρων: ιδανικά, να προτιμάται φυσικός αερισμός με άνοιγμα παραθύρων ή θυρών.
- Αποφυγή χρήσης κλιματιστικών. Όπου είναι απαραίτητη η χρήση τους, αυτό πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του υπουργείου Υγείας (εδώ).
- Η χρήση μάσκας από εργαζομένους και πελάτες είναι υποχρεωτική. χρησιμοποιήστε κλειστούς ποδοκίνητους κάδους, που θα χρησιμοποιούνται αποκλειστικά για την απόρριψη των χρησιμοποιημένων μασκών.
- Τακτικός καθαρισμός των χεριών με νερό και σαπούνι για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα. Εναλλακτικά, χρήση αλκοολούχων διαλυμάτων (τουλάχιστον 60% περιεκτικότητα σε αλκοόλ).
- Κάλυψη του βήχα ή του φτερνίσματος με χαρτομάντιλο το οποίο πρέπει να απορρίπτεται άμεσα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, κάλυψη με το εσωτερικό του αγκώνα.
- Αποφυγή επαφών και συναθροίσεων με άλλους εργαζόμενους, διατήρηση αποστάσεων αν είναι δυνατόν >2 μέτρα από το συνάδελφο τους.
- Η συνεχής ενημέρωση των εργαζομένων είναι ζωτικής σημασίας. Είναι σημαντικό να εκπαιδεύσετε τους εργαζομένους στη σωστή χρήση των μέσων ατομικής προστασίας (μάσκες και γάντια όπου απαιτούνται) διασφαλίζοντας ότι ακολουθούν τις οδηγίες που είναι διαθέσιμες στα θέματα προσωπικής υγιεινής.
- Διατήρηση της απόστασης τουλάχιστον 2 μέτρων μεταξύ των πελατών. Όσον αφορά τον τρόπο τήρησης των αποστάσεων στις επιχειρήσεις που θα επαναλειτουργήσουν αυτά έχουν ως εξής:

Στις επιχειρήσεις λιανικού εμπορίου έως 20 τ.μ. επιτρέπονται μέχρι 4 άτομα, από 20 τ.μ. – 100 τ.μ. 4 άτομα + 1 άτομο για κάθε επιπλέον 10 τ.μ. και στα καταστήματα εμβαδού άνω των 100 τ.μ. μέχρι 12 άτομα + 1 άτομο για κάθε επιπλέον 15 τ.μ. Σε καμιά περίπτωση ένας χώρος δεν θα πρέπει να καταλαμβάνεται από περισσότερα άτομα από αυτά που προβλέπονται



- Σε περίπτωση που σχηματίζεται ουρά εξυπηρέτησης, κορδέλες σήμανσης ή αυτοκόλλητοι δείκτες στο πάτωμα μπορεί να χρησιμοποιούνται για την υπόμνηση τήρησης των αποστάσεων ασφαλείας.
- ΣΗΜΑΝΣΗ για να μην εισέρχονται στο κατάστημα άτομα με συμπτώματα βήχα, δύσπνοιας, ή πυρετού.
- Αποφυγή φυσικής επαφής στα ταμεία με τη χρήση διαχωριστικών (προστατευτικά τζάμια, plexiglass).
- Ενθάρρυνση να γίνονται οι πληρωμές με πιστωτικές / χρεωστικές κάρτες και αποφυγή χρήσης μετρητών. Εγκαταστήστε απομακρυσμένα/διπλά POS. Σημαντικό μέτρο όσον αφορά την προτίμηση του πελάτη για ηλεκτρονικές αγορές, θα είναι η ύπαρξη ευέλικτων πολιτικών επιστροφών προϊόντων.
- Ιδιαίτερη μέριμνα πρέπει να δοθεί στις εισόδους, στις κυλιόμενες σκάλες και στους ανελκυστήρες. Είναι απαραίτητος ο σχολαστικός καθαρισμός τους αρκετές φορές μέσα στην ημέρα με τη χρήση των καταλλήλων καθαριστικών. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στη χρήση των ανελκυστήρων: Προτείνεται να χρησιμοποιούνται μόνο σε ειδικές περιπτώσεις και η χρήση τους να γίνεται από ένα άτομο κάθε φορά.
- Στις εισόδους προτείνεται η τοποθέτηση απολυμαντικών των χεριών με υποχρεωτική χρήση για όλους όσους εισέρχονται. Ιδανικά προτείνεται το απολυμαντικό να προσφέρεται από τον υπάλληλο υποδοχής ο οποίος φορώντας γάντια και μάσκα θα φροντίζει ο ίδιος για τη χορήγηση του απολυμαντικού χωρίς αυτό να αγγίζεται από τους εισερχόμενους.
- Να προτιμώνται χαρτοπετσέτες για στέγνωμα χεριών και ΟΧΙ στεγνωτήρια με χρήση αέρα.
- Αποφυγή επαφής των χεριών με τα μάτια, τη μύτη, το στόμα χωρίς να έχει προηγηθεί σχολαστική υγιεινή χεριών.
- Απολύμανση του πάγκου/ POS / στυλό μεταξύ του κάθε πελάτη.
- Προτείνεται ο σχολαστικός καθαρισμός των αποδυτηρίων ανάμεσα στην εναλλαγή των βαρδιών και να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην αποφυγή κάθε συνωστισμού.
- Στις εταιρείες που υποδέχονται φορητά εμπορευμάτων ή πρώτων υλών, οι παραλαβές ιδανικά πρέπει να γίνονται εκτός ωραρίου εξυπηρέτησης πελατών. Αν αυτό δεν είναι εφικτό, προτείνεται να μη πραγματοποιούνται σε ώρες αιχμής. Η επαφή μεταξύ εργαζομένων του καταστήματος και του οδηγού δεν θα πρέπει σε καμία περίπτωση να υπερβαίνει τα 15 λεπτά και θα πρέπει να γίνεται με υποχρεωτική χρήση προστατευτικής μάσκας και γαντιών.
- Ενθαρρύνετε και εκπαιδεύστε τους εργαζόμενους να χρησιμοποιούν και να καθαρίζουν με ατομική τους ευθύνη τα είδη γραφείου τους και τις συσκευές τους, τα οποία θα πρέπει να είναι ατομικά και να μην μοιράζονται αν πρώτα δεν καθαριστούν σχολαστικά.
- Μειώστε, στο μέτρο του δυνατού, τη φυσική επαφή μεταξύ των εργαζομένων (π.χ. κατά τη διάρκεια συναντήσεων ή κατά τη διάρκεια διαλειμμάτων). Μειώστε την επαφή μεταξύ διαφορετικών τμημάτων καταστήματος σας στην αρχή και στο τέλος των αλλαγών βάρδιας. Ρυθμίστε το χρονοδιάγραμμα των διαλειμμάτων για να μειώσετε τον αριθμό των ατόμων που μοιράζονται την κουζίνα ή το χώρο διαλείμματος. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει μόνο ένας εργαζόμενος κάθε φορά στην τουαλέτα. Εάν είναι απαραίτητο εξετάστε την διαφοροποίηση στην ώρα προσέλευσης των εργαζομένων ώστε να αποφεύγεται η ταυτόχρονη προσέλευση.



- Μεριμνήστε για την συντήρηση και την καλή λειτουργία όλων των εγκαταστάσεων που αφορούν την υγεία και την υγιεινή των χώρων, δώστε έμφαση στις τουαλέτες, στις παροχές νερού στα ντους των αποδυτηρίων όπου υπάρχουν και στα αποχωρητήρια.
- Μεριμνήστε για την ύπαρξη ικανού αποθέματος σε απολυμαντικά, χαρτικά και καθαριστικά για τους χώρους του καταστήματος. Τακτική παρακολούθηση των αποθεμάτων ΜΑΠ (μάσκες, γάντια μιας χρήσης). Τήρηση ηλεκτρονικού αρχείου και ημερομηνία ελέγχου των αποθεμάτων.
- Διευκολύνετε τη χρήση ατομικών και όχι συλλογικών τρόπων μεταφοράς των εργαζομένων, για παράδειγμα, διαθέτοντας χώρο στάθμευσης αυτοκινήτων ή χώρο για ασφαλή αποθήκευση ποδηλάτων και ενθαρρύνετε τους εργαζόμενους να έρθουν με τα πόδια στην εργασία, εάν είναι δυνατόν.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να παρέχετε διευκολύνσεις σε εργαζομένους που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες με σκοπό τον περιορισμό των μετακινήσεών τους όπως π.χ. με μετακίνηση του εργαζόμενου σε υποκατάστημα κοντά στο χώρο διαμονής του ή με προσαρμογή των καθηκόντων του. Για να καθορίσετε ποιοι εργαζόμενοι ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες ζητήστε την γνώμη ενός ειδικού όπως είναι ο Ειδικός Ιατρός Εργασίας.
- Η συμμετοχή των εργαζομένων και των εκπροσώπων τους στη διαχείριση της κατάστασης είναι το κλειδί για την επιτυχία και επίσης μια νομική υποχρέωση. Εξετάστε την δημιουργία γραμμής ενδοεταιρικής επικοινωνίας, ή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, ώστε να μπορεί εργαζόμενος να στέλνει παρατηρήσεις, προβληματισμούς ή προτάσεις βελτίωσης.
- Εάν είναι δυνατόν, παραδώστε υπηρεσίες εξ αποστάσεως (τηλέφωνο ή βίντεοκλήσεις) αντί αυτοπροσώπως. Βεβαιωθείτε ότι μόνο οι εργαζόμενοι που είναι απαραίτητοι για την εργασία είναι παρόντες στο χώρο εργασίας και ελαχιστοποιήστε την παρουσία τρίτων.
- Μειώστε δραστικά, τη φυσική αλληλεπίδραση μεταξύ εργαζομένων και πελατών μέσω διαδικτυακών παραγγελιών ή τηλεφωνικών παραγγελιών και ανέπαφης παραλαβής και παράδοσης αγαθών (εκτός των εγκαταστάσεων). Χρησιμοποιήστε αυτόματους πωλητές (self checkout kiosks) – ιδανικά σε εξωτερικό χώρο, όπου είναι εφικτό. Συνεργασία με ειδικά σημεία παραλαβής (pickup points) / δίκτυο ΕΚΤΟΣ καταστήματος, με τα οποία ο πελάτης θα εξυπηρετείται αποφεύγοντας περιττές μετακινήσεις.
- Εγκαταστήστε ντουλάπια για αποθήκευση των προσωπικών ειδών των εργαζομένων.
- Προτείνεται η χρήση ηλεκτρονικών μέσων υπογραφής / αποδεικτικά παραλαβής (πχ. email επιβεβαίωσης παραλαβής, φωτογραφίες των αγαθών που παρελήφθησαν).
- Προτείνεται εγκατάσταση συστημάτων αποφυγής συνωστισμού και διατήρησης προβλεπόμενης αναλογίας ατόμων ανά κατάσταση/χώρο με λύσεις όπως:
 - ✓ πόρτες με ηλεκτρονικούς διακόπτες
 - ✓ σημάνσεις αποφυγής συνωστισμού και τήρησης των αποστάσεων 2m έξω από το κατάστημα
 - ✓ Χρήση τεχνολογικών μέσων (π.χ. εφαρμογές στο κινητό τηλέφωνο) για λήψη αριθμού προτεραιότητας εξυπηρέτησης ή και εκτιμώμενου χρόνου εξυπηρέτησης.
- Δοκιμαστήρια: Προτείνεται μετά την δοκιμή ενός ενδύματος σε κατάσταση ρούχων, αυτό να συλλέγεται αμέσως μετά, και να παραμένει σε προκαθορισμένο χώρο για 24 ώρες. Ακολούθως μπορεί να καθαρίζεται με χρήση ατμού. Μετά την χρήση του Δοκιμαστηρίου πρέπει να καθαρίζεται πριν την επαναχρησιμοποίησή του από τον επόμενο πελάτη.



7 Οδηγίες για την ομαλή επιστροφή στην εργασία σε εκπαιδευτικά ιδρύματα, μετά την άρση των περιοριστικών μέτρων

Τα σχολεία κατέχουν σημαντική θέση στην πρόληψη της διασποράς επιδημικών λοιμωδών νοσημάτων. Η διασφάλιση υγιεινού περιβάλλοντος εκπαίδευσης είναι πρωταρχικής σημασίας. Στο χώρο των σχολείων διακινούνται μαθητές, εκπαιδευτικοί, λοιποί εργαζόμενοι αλλά και επισκέπτες. Όλα αυτά τα άτομα είναι πιθανό να έρθουν σε στενή επαφή μεταξύ τους ή να χρησιμοποιούν ίδιους χώρους, αντικείμενα και προμήθειες.

Από τις πληροφορίες που είναι διαθέσιμες μέχρι σήμερα για τη νόσο COVID-19, προκύπτει ότι τα παιδιά με επιβεβαιωμένη λοίμωξη έχουν κατά κανόνα ήπια συμπτώματα. Η μετάδοση από και προς τα παιδιά, όπως ακριβώς και στους ενήλικες, συμβαίνει επί το πλείστο μέσω σταγονιδίων του αναπνευστικού τα οποία παράγονται όταν ένα μολυσμένο άτομο βήχει, φταρνίζεται ή μιλάει. Ένα περιστατικό θεωρείται περισσότερο μεταδοτικό όταν εμφανίζει συμπτώματα, ωστόσο φαίνεται ότι και τα ασυμπτωματικά άτομα είναι μεταδοτικά σε μικρότερο όμως βαθμό.

Σε κάθε περίπτωση, τόσο οι εργαζόμενοι όσο και οι μαθητές που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες προτείνεται να παραμείνουν στο σπίτι τους σύμφωνα με τις εθνικές οδηγίες.

7.1 Εκπαίδευση σε θέματα ατομικής υγιεινής

- ✓ Πρώτη γραμμή άμυνας είναι η προσεκτική υγιεινή των χεριών και της αναπνευστικής οδού:
 - Συχνό πλύσιμο χεριών με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ειδικά μετά τη χρήση της τουαλέτας, πριν και μετά το φαγητό, μετά από φτάρνισμα ή βήχα, μετά την επαφή με απορρίμματα
 - Εναλλακτικά καθαρισμός των χεριών με αλκοολούχο αντισηπτικό διάλυμα χεριών που να περιέχει 60-95% αιθυλική αλκοόλη
 - Καλύψτε τη μύτη και το στόμα με ένα χαρτομάντιλο σε περιπτώσεις βήχα / πταρμού (ή με τον αγκώνα και τον ώμο εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο χαρτομάντιλο)
 - Αποφυγή επαφής των χεριών με στόμα, μύτη ή μάτια
 - Η χρήση γαντιών δεν υποκαθιστά το πλύσιμο των χεριών
- ✓ Απαραίτητη κρίνεται η ανάρτηση σχετικών ενημερωτικών φυλλαδίων και οδηγιών σε εμφανή σημεία (είσοδο κτιρίου, πίνακα ανακοινώσεων, είσοδο κάθε τάξης).
- ✓ Να διατίθενται στους εργαζόμενους αντισηπτικά μαντηλάκια για απολύμανση επιφανειών (γραφεία, πληκτρολόγια, πόμολα κοκ) ή άλλου είδους ατομικά απολυμαντικά περιεκτικότητας αιθυλικής αλκοόλης κατά προτίμηση $\geq 60\%$. Στην είσοδο κάθε τάξης καθώς και σε διάφορα σημεία (διάδρομο, είσοδο κτιρίου) του σχολείου θα πρέπει να διατίθενται απολυμαντικά χεριών.
- ✓ Η χρήση της μάσκας μπορεί να μειώσει τη διασπορά του ιού σε περιπτώσεις στενής επαφής. Πρέπει να εκπαιδευτούν οι εργαζόμενοι και οι μαθητές στην ορθή χρήση μάσκας.
- ✓ Όλο το προσωπικό και οι μαθητές να βρίσκονται σε εγρήγορση (αυτοπαρακολούθηση της υγείας τους) για πιθανή εμφάνιση συμπτωμάτων συμβατών με λοίμωξη COVID-19 (βήχας, πυρετός, δύσπνοια, φαρυγγαλγία, μυαλγίες, αρθραλγίες, αίσθημα κόπωσης, διάρροιες, έμετοι). Προτείνεται να αναρτηθούν αφίσες με τα πιθανά συμπτώματα στην είσοδο του σχολείου. Συνιστάται επίσης να δοθεί έμφαση στην ενημέρωση των γονέων και κηδεμόνων για τις γενικές



οδηγίες όπως και οδηγίες σε περίπτωση εμφάνισης πυρετού ή άλλων συμπτωμάτων λοίμωξης να μένει το παιδί στο σπίτι. Η ενημέρωση μπορεί να γίνεται με έγγραφο, τηλεφωνικά ή με τηλεδιάσκεψη εφόσον υπάρχει δυνατότητα.

7.2 Εντατικοποίηση καθαρισμού και απολύμανσης χώρων και επιφανειών

- Συστηματικός και επαρκής αερισμός όλων των χώρων ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- Συχνή και σχολαστική εφαρμογή των τυπικών εργασιών καθαρισμού, δίνοντας έμφαση στο συχνό καθαρισμό των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. πόμολα, χερούλια, κουπαστή από σκάλες ή κιγκλίδωμα, ανελκυστήρες, διακόπτες, βρύσες κλπ) με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπούνι και νερό, ή διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% (1 μέρος οικιακής χλωρίνης αραιωμένο σε 10 μέρη νερό) ή αλκοολούχο αντισηπτικό.
- Χρήση γαντιών μιας χρήσης και στολής εργασίας από το προσωπικό καθαριότητας. Τα γάντια μετά τη χρήση τους πρέπει να απορρίπτονται αμέσως στις πλαστικές σακούλες των κάδων απορριμμάτων και να μη γίνονται προσπάθειες καθαρισμού τους, πχ. πλύσιμο των γαντιών μιας χρήσης και επαναχρησιμοποίησή τους. Επισημαίνεται ότι, η χρήση γαντιών μιας χρήσης δεν αντικαθιστά σε καμιά περίπτωση το πλύσιμο των χεριών.
- Οι πλαστικές σακούλες των κάδων, όταν γεμίζουν, πρέπει να δένονται σφικτά και να απομακρύνονται αμέσως.
- Αποφυγή κοινής χρήσης αντικειμένων όπως στυλό, συρραπτικά, τηλέφωνο, πληκτρολόγιο, ποντίκι κοκ.

7.3 Εφαρμογή σχεδίου επικοινωνίας και πληροφόρησης

Μέριμνα πρέπει να ληφθεί για τη σωστή και ολοκληρωμένη ενημέρωση των εργαζομένων, των μαθητών και των οικογενειών τους. Πρωταρχικής σημασίας είναι η εφαρμογή αποτελεσματικών μεθόδων διακίνησης πληροφοριών μεταξύ τους. Απαραίτητη είναι η διαρκής ενημέρωση για τα βήματα και τις ενέργειες του σχολείου με στόχο την προετοιμασία ενάντια στην πρόληψη διασποράς του ιού καθώς και η σαφής και αναλυτική ενημέρωση για τους τρόπους με τους οποίους θα ενημερώνονται οι εργαζόμενοι, οι μαθητές και οι γονείς για συμπληρωματικά μέτρα και για νέες πληροφορίες.

Πρέπει να ελέγχεται συνεχώς η καλή λειτουργία των τρόπων επικοινωνίας (πχ με τηλεφωνική επικοινωνία, αποστολή πληροφοριών και οδηγιών με email κοκ). Η καλή και συστηματική ενημέρωση θα αποτελέσει τη βάση και για την πρόληψη περιστατικών στιγματισμού ατόμων που επιστρέφουν στο σχολείο μετά από καραντίνα (πχ λόγω ταξιδιού ή επαφής με επιβεβαιωμένο κρούσμα) ή μετά επιβεβαιωμένη λοίμωξη COVID-19.

7.4 Εφαρμογή στρατηγικών για τη μείωση της διασποράς του ιού

Η εφαρμογή των μέτρων μπορεί να προσαρμόζεται ανάλογα με τις κτιριακές και άλλες (πχ ανθρώπινο δυναμικό) δυνατότητες του σχολείου. Στόχος είναι η αύξηση της φυσικής απόστασης μεταξύ των μαθητών και η ελαχιστοποίηση του συγχρωτισμού:



- Να δίνεται έμφαση στην εκπαίδευση σε ορθές πρακτικές: μεθόδους υγιεινής χειρών και αναπνευστικού, χρήση μάσκας, απολύμανση επιφανειών. Να τοποθετηθούν αφίσες με σχετικές οδηγίες σε εμφανή σημεία.
- Αναδιαμόρφωση των τάξεων - αύξηση των αποστάσεων μεταξύ των θρανίων. Οι μαθητές πρέπει να κάθονται ένας σε κάθε θρανίο. Τήρηση απόστασης 2 μέτρων μεταξύ των μαθητών.
- Τα θρανία πρέπει να έχουν όλα τον ίδιο προσανατολισμό (όχι αντικριστά) ώστε να μειωθεί η διασπορά μικροσταγονιδίων κατά την ομιλία ή το βήχα. Οι μαθητές να αποφεύγουν να αλλάζουν θέση κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Να μελετηθεί η δυνατότητα δημιουργίας ολιγομελών τμημάτων ανάλογα με τους χώρους και το ανθρώπινο δυναμικό του σχολείου. Να εξεταστεί η δυνατότητα διεξαγωγής απογευματινών μαθημάτων (ανάλογα με τους διαθέσιμους χώρους και το ανθρώπινο δυναμικό και σύμφωνα με τις εκάστοτε οδηγίες του Υπουργείου).
- Αποφυγή συγχρωτισμού κατά τη διάρκεια των μετακινήσεων των μαθητών και του προσωπικού στο διάδρομο, στις τουαλέτες, στο κυλικείο, κατά την προσέλευση και την αποχώρηση των μαθητών και των εργαζομένων.
- Να χωριστούν οι μαθητές σε ομάδες ώστε να προσέρχονται και να αποχωρούν με διαφορά κάποιων ωρών η μία ομάδα από την άλλη. Οι ομάδες πρέπει να είναι όσο το δυνατόν σταθερές ώστε να μειώνεται ο συγχρωτισμός μεταξύ διαφορετικών τάξεων καθώς επίσης και η πιθανότητα διασποράς του ιού
- Οι ομάδες που δημιουργήθηκαν να βγαίνουν για διάλειμμα διαφορετική ώρα. Ενθάρρυνση και επιτήρηση τήρησης των αποστάσεων 2 μέτρων και στα διαλείμματα. Τα διαλείμματα να πραγματοποιούνται σε υπαίθριο χώρο εάν το επιτρέπει ο καιρός. Κατά τη διάρκεια του διαλείμματος να εξέρχονται υποχρεωτικά από την αίθουσα όλοι οι μαθητές και να αερίζεται καλά η αίθουσα ανοίγοντας τα παράθυρα. Το ίδιο να εφαρμόζεται και για τη χρήση βιβλιοθήκης, ή κυλικείου.
- Την πόρτα της τάξης να ανοίγει ο/η εκπαιδευτικός και να παραμένει ανοιχτή μέχρι να εισέλθουν όλοι οι μαθητές στην τάξη. Να την κλείνει το ίδιο άτομο όταν ολοκληρωθεί η είσοδος όλων των μαθητών ώστε να αποφεύγεται να αγγίζεται η πόρτα από πολλά άτομα. Ομοίως κατά την αποχώρηση των μαθητών στα διαλείμματα και στο τέλος της ημέρας.
- Αποφυγή άσκοπων μετακινήσεων εργαζομένων και μαθητών εντός του σχολείου.
- Αποφυγή χρήσης ανελκυστήρα.
- Ακύρωση εκδρομών, ομαδικών δραστηριοτήτων και συναθροίσεων.
- Ακύρωση ή τροποποίηση εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων οι οποίες ενέχουν την πιθανότητα στενής επαφής (πχ χορωδίες, ομαδικές αθλητικές δραστηριότητες)
- Ελαχιστοποίηση επισκεπτών στους απολύτως απαραίτητους. Εάν είναι εφικτό να εξυπηρετούνται χωρίς να εισέλθουν στο κτίριο του σχολείου (πχ παραλαβή δεμάτων από courier στον υπαίθριο χώρο).
- Αποφυγή ή ακύρωση μαθημάτων που προϋποθέτουν μετακινήσεις εκπαιδευτών (πχ μουσικός που επισκέπτεται 3 σχολεία την ημέρα ή περνάει από όλες τις τάξεις). Να εξεταστούν οι δυνατότητες για εξ αποστάσεως εκπαίδευση σε αυτές τις περιπτώσεις.



7.5 Παρακολούθηση του απουσιασμού και διαχείριση πιθανού ή επιβεβαιωμένου κρούσματος

Η παρακολούθηση του απουσιασμού τόσο των εργαζομένων όσο και των μαθητών έχει ιδιαίτερη σημασία ώστε να εντοπίζονται άμεσα πιθανά κρούσματα ή ακόμα και περιπτώσεις μαζικού απουσιασμού οφειλόμενων σε λοιμώξεις – πιθανά κρούσματα COVID-19.

7.5.1 Διαχείριση πιθανού κρούσματος

- Πρέπει να έχουν δοθεί σαφείς και κατανοητές οδηγίες ώστε εάν κάποιος εργαζόμενος ή μαθητής εμφανίσει συμπτώματα λοίμωξης, να παραμείνει στο σπίτι του και να επικοινωνήσει με ιατρό ή με τον ΕΟΔΥ.
- Σε περίπτωση οξείας εμφάνισης συμπτωμάτων εντός του σχολείου, το άτομο να αναμένει σε χώρο όπου δε θα έρχεται σε επαφή με άλλα άτομα.
- Να ενημερώνεται ο διευθυντής και να ειδοποιείται άμεσα ο ΕΟΔΥ ώστε να παράσχει τις απαραίτητες οδηγίες, οι οποίες πρέπει να ακολουθούνται πιστά.
- Ο χώρος όπου παρέμεινε το άτομο πρέπει να καθαρίζεται και να απολυμαίνεται, μετά την αποχώρησή του, από το προσωπικό καθαριότητας, σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.

Η διεξαγωγή εργαστηριακού ελέγχου θα γίνεται κατά περίπτωση και σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ. Ο εργαζόμενος ή ο μαθητής ενημερώνει άμεσα το σχολείο σε περίπτωση που επιβεβαιωθεί εργαστηριακά λοίμωξη και επιστρέφει στο σχολείο μετά από οδηγία του ΕΟΔΥ .

7.5.2 Διαχείριση επιβεβαιωμένου κρούσματος

Εάν διαπιστωθεί ότι άτομο με επιβεβαιωμένη λοίμωξη COVID-19 έχει εισέλθει στους χώρους του σχολείου:

- Άμεση επικοινωνία με ΕΟΔΥ για λήψη οδηγιών
- Πιθανή διακοπή λειτουργίας του σχολείου για 2-5 ημέρες
- Ενημέρωση των εργαζομένων, των γονέων και των μαθητών
- Απολύμανση των χώρων σύμφωνα με τις οδηγίες ΕΟΔΥ
- Διασφάλιση συνέχισης της εκπαίδευσης για το χρονικό διάστημα που το σχολείο θα παραμείνει κλειστό με διδασκαλία εξ αποστάσεως (e mail, τηλεφωνική επικοινωνία τηλε-εκπαίδευση κοκ)

7.6 Τουαλέτες

- Να εισέρχεται ένα άτομο κάθε φορά
- Να υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι (με αυτόματο διανομέα εάν είναι δυνατό) και χειροπετσέτες μίας χρήσης
- Να τοποθετηθούν σε εμφανή σημεία στους νιπτήρες αφίσες/οδηγίες για την υγιεινή των χεριών



- Η βρύση εάν είναι δυνατό να ενεργοποιείται με φωτοκύτταρο ή ποδοβαλβίδα.
- Απενεργοποίηση μηχανής στεγνώματος χεριών με αέρα (όπου υπάρχει) προς αποφυγή διασποράς μικροσταγονιδίων
- Συχνή απολύμανση και αερισμός της τουαλέτας

7.7 Γραφεία εκπαιδευτικών

- Αναδιαμόρφωση του χώρου και των γραφείων με στόχο την αύξηση της απόστασης μεταξύ των θέσεων εργασίας τουλάχιστον στα 2 μέτρα.
- Αποφυγή κοινής χρήσης αντικειμένων. Ο κάθε εργαζόμενος να «χρεώνεται» το υλικό που χρειάζεται για την εργασία του (πχ γραφείο, καρέκλα, ηλεκτρονικό υπολογιστή, στυλό, συρραπτικό κοκ)
- Συχνός αερισμός των χώρων
- Εντατικοποίηση της απολύμανσης και καθαρισμού χώρων και επιφανειών.
- Ενθάρρυνση της ατομικής ευθύνης στον τομέα της καθαριότητας για απολύμανση του ατομικού χώρου εργασίας
- Αποφυγή εργασίας πολλών ατόμων ταυτόχρονα στον ίδιο χώρο (επιτυγχάνεται σε κάποιο βαθμό και με την εφαρμογή διαλειμμάτων των τάξεων σε διαφορετικό χρόνο)
- Ανοιχτή θύρα εφόσον είναι εφικτό, ώστε να επιτυγχάνεται αερισμός του χώρου αλλά και αποφυγή επαφής πολλών ατόμων με το ίδιο πόμολο.
- Τοποθέτηση αντισηπτικών διαλυμάτων στην είσοδο των γραφείων.
- Να διατίθενται αντισηπτικά μαντηλάκια για απολύμανση επιφανειών (γραφεία, πληκρολόγια, πόμολα κοκ)

7.8 Κυλικείο

Με βάση τα μέχρι τώρα επιστημονικά δεδομένα, δεν υπάρχουν στοιχεία που να αποδεικνύουν ότι τα τρόφιμα αποτελούν πηγή ή δίοδο μετάδοσης του νέου ιού. Επιστήμονες και αρχές σε όλο τον κόσμο, που παρακολουθούν την εξάπλωση του ιού, δεν έχουν αναφέρει περιπτώσεις μετάδοσης του ιού μέσω των τροφίμων. Ωστόσο το Κεντρικό Εργαστήριο Δημόσιας Υγείας συστήνει τα παρακάτω ως καλές πρακτικές υγιεινής κατά τον χειρισμό και την προετοιμασία των τροφίμων:

- ✓ Τακτικό και επιμελές πλύσιμο των χεριών πριν, κατά την διάρκεια και μετά την προετοιμασία φαγητού
- ✓ Επιμελές πλύσιμο των χεριών κατά την εναλλαγή χειρισμού ωμού και μαγειρεμένου φαγητού
- ✓ Αποφυγή επαφής των χεριών με τη μύτη, το στόμα ή τα μάτια κατά την παρασκευή του φαγητού
- ✓ Επιμελές πλύσιμο των χεριών πριν την κατανάλωση φαγητού
- ✓ Χρήση διαφορετικών μαχαιριών και ξύλων κοπής για τα ωμά και τα μαγειρεμένα τρόφιμα
- ✓ Καλό μαγείρεμα των τροφίμων, ειδικά του κρέατος και των προϊόντων του



- ✓ Καλός καθαρισμός επιφανειών και σκευών ιδιαίτερα μετά τον χειρισμό ωμών τροφίμων (όπως κρέας, πουλερικά, θαλασσινά)

Για την αποφυγή συγχρωτισμού στο χώρο του κυλικείου:

- ✓ Να εξυπηρετείται ένα άτομο κάθε φορά
- ✓ Να έχει προβλεφθεί ο χώρος και οι αποστάσεις αναμονής (ουρά) με διαγράμμιση στο δάπεδο
- ✓ Τήρηση απόστασης 2 μέτρων από άτομο σε άτομο
- ✓ Συχνός καθαρισμός και απολύμανση επιφανειών

7.9 Φωτοτυπικά μηχανήματα

- ✓ Να γίνεται χρήση από ένα άτομο κάθε φορά
- ✓ Να υπάρχει διαθέσιμο αντισηπτικό διάλυμα σε εμφανές σημείο
- ✓ Να γίνεται απολύμανση των χεριών πριν και μετά τη χρήση του φωτοτυπικού μηχανήματος. Αποφυγή επαφής των χεριών με το πρόσωπο.
- ✓ Τοποθέτηση ενημερωτικής αφίσας σε εμφανές σημείο που να υπενθυμίζει τη χρήση αντισηπτικού πριν και μετά τη χρήση του φωτοτυπικού μηχανήματος.
- ✓ Συχνός καθαρισμός του φωτοτυπικού μηχανήματος και του χώρου γύρω από αυτό (πχ επιφάνειες ή γραφεία που ακουμπάμε χαρτιά)
- ✓ Αποφυγή κοινής χρήσης αντικειμένων (πχ συρραπτικό)

7.10 Μετακίνηση προς και από το σχολείο

Εάν η μετακίνηση γίνεται με ΙΧ, οι επιβαίνοντες να μην υπερβαίνουν τα δύο άτομα.

Εάν η προσέλευση στο σχολείο και η επιστροφή στο σπίτι πραγματοποιείται με ειδικά πούλμαν, τόσο για τους μαθητές όσο και για το προσωπικό, θα πρέπει να δοθεί έμφαση στα ακόλουθα:

- ✓ Χρήση των πούλμαν με πληρότητα έως 50% και διατήρηση των μέγιστων αποστάσεων μεταξύ των ατόμων (ιδανικά 1 άτομο/2 καθίσματα και μία σειρά κενή).
- ✓ Το πούλμαν να απολυμαίνεται μετά από κάθε δρομολόγιο, ιδίως οι επιφάνειες κοινής επαφής.
- ✓ Οι επιβαίνοντες να φορούν μάσκα και να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί με την επαφή των χεριών τους με τις επιφάνειες. Αμέσως με την έξοδό τους από το λεωφορείο να πλένουν ή να απολυμαίνουν τα χέρια τους. Η μάσκα θα απορρίπτεται αμέσως σε κλειστό ποδοκίνητο κάδο στην είσοδο του σχολείου, μετά την απολύμανση των χεριών και τα χέρια θα απολυμαίνονται εκ νέου.
- ✓ Τα παράθυρα του οχήματος να παραμένουν ανοικτά για τον καλό αερισμό και ο κλιματισμός κλειστός. Αν δεν υπάρχει η δυνατότητα ανοίγματος των παραθύρων, η χρήση του κλιματισμού θα γίνεται χωρίς να τίθεται σε λειτουργία ανακύκλωσης.
- ✓ Σχολαστική τήρηση των μέτρων υγιεινής όπως: α) κάλυψη του στόματος και της μύτης με χαρτομάντιλο κατά το βήχα ή φτέρνισμα, β) αποφυγή επαφής των χεριών με στόμα, μύτη ή μάτια. Η χρήση μάσκας από τους επιβαίνοντες μπορεί να μειώσει πιθανή διασπορά του ιού.



- ✓ Αποφυγή συγχρωτισμού κατά την επιβίβαση και αποβίβαση
- ✓ Να διατίθεται αντισηπτικό διάλυμα στην είσοδο του πούλμαν
- ✓ Να προτιμάται ο φυσικός αερισμός έναντι της χρήσης κλιματιστικού
- ✓ Να καθαρίζεται και να απολυμαίνεται το όχημα μετά από κάθε χρήση και ιδίως τα σημεία που αγγίζονται από πολύ κόσμο (πχ χειρολαβές, βραχίονες θέσεων)



8 Διαχείριση εργαζόμενων που εμφανίζουν συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού

Σχέδιο διαχείρισης εργαζομένων που εμφανίζουν συμπτώματα εκτός εργασίας

A. Εργαζόμενοι που εμφανίζουν ήπια συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού (όπως καταρροή, πταρμός, μυϊκή αδυναμία):

1. Δεν προσέρχονται στην εργασία
2. Ειδοποιούν τον προϊστάμενό τους
3. Ειδοποιείται ο Ιατρός Εργασίας της επιχείρησης
4. Επικοινωνούν με το θεράποντα ιατρό τους και λαμβάνουν οδηγίες
5. Επιστρέφουν στην εργασία τους μόνο όταν:
 - Είναι ελεύθεροι συμπτωμάτων τουλάχιστον τρία 24ωρα (χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών ή άλλων φαρμακευτικών σκευασμάτων) και
 - Έχουν αναρρώσει πλήρως και είναι ικανοί προς εργασία

Σε επιδείνωση ή εμμονή των συμπτωμάτων αναζητούν ιατρική εξέταση λαμβάνοντας προληπτικά μέτρα μη διασποράς της νόσου (μάσκα, γάντια).

B. Εργαζόμενοι που εμφανίζουν πυρετό, βήχα ή και δυσκολία στην αναπνοή:

1. Δεν προσέρχονται στην εργασία
2. Ειδοποιούν τον προϊστάμενό τους
3. Ειδοποιείται ο Ιατρός Εργασίας της επιχείρησης
4. Αναζητούν άμεσα ιατρική βοήθεια
5. Επικοινωνούν με τον ΕΟΔΥ και λαμβάνουν οδηγίες (εργαστηριακός έλεγχος για COVID-19 σύμφωνα με τις οδηγίες και τα εκάστοτε κριτήρια του ΕΟΔΥ)
6. Υποχρεωτική ενημέρωση του ιατρού εργασίας σε επιβεβαίωση κρούσματος.
7. Επιστρέφουν στην εργασία τους μόνο όταν:
 - Έχουν παρέλθει τουλάχιστον τρία 24ωρα από την υποχώρηση του πυρετού (χωρίς τη χρήση αντιπυρετικών) και τη βελτίωση των συμπτωμάτων του αναπνευστικού **ΚΑΙ**
 - Έχουν παρέλθει τουλάχιστον 10 ημέρες από την έναρξη των συμπτωμάτων*
 - Έχουν συμπληρώσει διάστημα 14ημερών απομόνωσης, αν έχουν λάβει σχετική οδηγία από τον ΕΟΔΥ, και δεν έχουν εμφανίσει συμπτώματα**
 - Έχουν αναρρώσει πλήρως και είναι ικανοί προς εργασία

* Οδηγίες ΕΟΔΥ 30/3/2020: (<https://eody.gov.gr/odigies-gia-tin-exodo-apo-to-nosokomeio-kai-gia-ti-diakopi-ton-profylaxeon-enanti-metadosis-asthenon-me-covid-19-poy-nosileyontai-i-paramenoyg-gia-frontida-kat-oikon/>)

** Οι 14 μέρες αφορούν περίοδο επώασης, δηλαδή τον μέγιστο χρόνο από την έκθεση στον ιό μέχρι την εκδήλωση νόσου. Η νόσος μπορεί να ξεκινήσει με πολύ ήπια συμπτώματα αλλά μετά να εκδηλωθεί με βαριά συμπτωματολογία και κλινική εικόνα πνευμονίας (πυρετός, βήχας, δύσπνοια).



Σχέδιο διαχείρισης εργαζομένων που εμφάνισαν συμπτώματα κατά την εργασία

Όλοι οι εργαζόμενοι με οξεία εμφάνιση συμπτωμάτων λοίμωξης αναπνευστικού:

- Απομονώνονται από τους υπόλοιπους εργαζόμενους
- Ειδοποιούν τον προϊστάμενό τους
- Ειδοποιείται ο Ιατρός Εργασίας της επιχείρησης
- Αποχωρούν άμεσα από την εργασία
- Ακολουθούν τις παραπάνω οδηγίες (σελ. 37) και τις οδηγίες του θεράποντα ιατρού τους

A. Εργαζόμενοι που δεν εμφανίζουν βαριά συμπτωματολογία (χωρίς δυσκολία στην αναπνοή ή απώλεια συνείδησης ή άλλη βαριά κλινική εικόνα):

1. Αποφεύγουν την επαφή με τους άλλους εργαζόμενους
2. Αποχωρούν με δικό τους ιδιωτικό μέσο (όχι χρήση μέσων μαζικής κυκλοφορίας)
3. Εάν δεν έχουν, μεταφέρονται με υπηρεσιακό όχημα ή άλλο όχημα. Φέρουν μάσκα μιας χρήσης, απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου από τον οδηγό
4. Γίνεται απολύμανση όλων των επιφανειών και χώρων του εργαζόμενου με διάλυμα χλωρίνης ή και με αλκοολούχο αντισηπτικό.
5. Εφαρμόζεται καλός αερισμός των εργασιακών χώρων

B. Εργαζόμενοι που χρήζουν επείγουσας ιατρικής αντιμετώπισης (δυσκολία στην αναπνοή, απώλεια συνείδησης, βαριά κλινική εικόνα):

1. Ενημερώνεται το ιατρείο
2. Επικοινωνία με ΕΟΔΥ για λήψη περαιτέρω οδηγιών, ο ασθενής μεταφέρεται άμεσα με ασθενοφόρο ή σύμφωνα με οδηγίες του ΕΟΔΥ
3. Τηρούνται όλα τα μέτρα ατομικής προστασίας των οδηγών και νοσηλευτών
4. Γίνεται απολύμανση όλων των επιφανειών και χώρων (χρήση 0,5% υποχλωριώδους νατρίου δηλ. αραιώση 1:10 αν χρησιμοποιείται οικιακή χλωρίνη αρχικής συγκέντρωσης 5%, μετά από τον καθαρισμό με ουδέτερο απορρυπαντικό. Για επιφάνειες που είναι πιθανόν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου, μπορεί να χρησιμοποιηθεί αιθανόλη συγκέντρωσης 70% κατόπιν καθαρισμού με ουδέτερο απορρυπαντικό).
5. Εφαρμόζεται καλός αερισμός των εργασιακών χώρων



Σχέδιο διαχείρισης υπόπτων επαφών κατά την εργασία

Εργαζόμενος που ήρθε σε **στενή επαφή** με εργαζόμενο που εμφάνισε συμπτώματα οξείας λοίμωξης αναπνευστικού

1. Αποχωρεί άμεσα από την εργασία
2. Παραμένει σε απομόνωση στο σπίτι του
3. Παρακολουθεί την υγεία του **για 14 ημέρες**
 - Σε **μη** εκδήλωση συμπτωμάτων επιστρέφει στην εργασία του
 - Σε εκδήλωση συμπτωμάτων ακολουθείται το σχέδιο της παραγράφου 5 από την ημερομηνία έναρξης των συμπτωμάτων.

*Σε κρίσιμους τομείς της παραγωγής με κίνδυνο διακοπής λειτουργίας τους, οι επαφές των πιθανών κρουσμάτων μπορούν να απομονωθούν για **7 ημέρες** αντί 14 (μετά και από σύμφωνη γνώμη του ΕΟΔΥ). Με την επιστροφή του λαμβάνει υποχρεωτικά μέτρα προστασίας (μάσκα γάντια) μέχρι τη συμπλήρωση 14 ημερών.

Η συγκεκριμένη τακτική εφαρμόζεται στα νοσοκομεία από 17/03/2020 λόγω

- αδυναμίας διακοπής λειτουργίας τους
- εκδήλωσης συμπτωμάτων στις πρώτες 5 με 7 ημέρες από την επαφή στην πλειοψηφία των περιπτώσεων

Σε κάθε περίπτωση, το μέγιστο επίπεδο ασφάλειας, παραμένουν οι 14 ημέρες, ειδικά εάν πρόκειται για παρατεταμένη κοντινή επαφή, χωρίς την χρήση μέσων ατομικής προστασίας (γάντια, μάσκα) και χωρίς την εφαρμογή περιβαλλοντικών κανόνων υγιεινής (καθαρισμός, απολύμανση επιφανειών).

Εργαζόμενος που διαχειρίστηκε ύποπτο κρούσμα (οδηγός, νοσηλευτής, συνάδελφος) και τήρησε όλα τα μέσα ατομικής προστασίας (γυαλιά, φόρμα, μάσκα, γάντια μιας χρήσης) και τις οδηγίες που του έχουν δοθεί, θεωρείται χαμηλού κινδύνου για εκδήλωση νόσου.

Εργαζόμενος με μικρή διάρκεια (<15 λεπτά) ή και μεγάλη απόσταση επαφής (>2 μέτρα) θεωρείται χαμηλού κινδύνου για εκδήλωση νόσου.

Οι περιβαλλοντικοί κανόνες υγιεινής μειώνουν την επικινδυνότητα μετάδοσης νόσου.

Τα αυστηρά μέτρα υγιεινής του προσωπικού μειώνουν περαιτέρω την επικινδυνότητα.



9 Καθαρισμός – Απολύμανση χώρων εργασίας

9.1 Καθαρισμός

Λόγω της πιθανής επιβίωσης του ιού SARS-CoV-2 στο περιβάλλον για αρκετές ημέρες, οι χώροι και οι περιοχές που έχουν πιθανά μολυνθεί από τον ιό πρέπει να καθαρίζονται σχολαστικά σε καθημερινή βάση. Σχολαστική εφαρμογή των τυπικών εργασιών καθαρισμού, δίνοντας έμφαση στο συχνό καθαρισμό των λείων επιφανειών που χρησιμοποιούνται συχνά (π.χ. πόμολα, χερούλια, κουπαστή από σκάλες ή κιγκλίδωμα, ανελκυστήρες, διακόπτες, βρύσες κλπ.) με κοινά καθαριστικά, δηλαδή υγρό σαπούνι και νερό, ή διάλυμα οικιακής χλωρίνης 10% (1 μέρος οικιακής χλωρίνης αραιωμένο σε 10 μέρη νερό) ή αλκοολούχο αντισηπτικό

- Για επιφάνειες που είναι πιθανόν να καταστραφούν από τη χρήση υποχλωριώδους νατρίου, είναι απαραίτητη η χρήση αιθανόλης με συγκέντρωση 70% κατόπιν του καθαρισμού με ουδέτερο απορρυπαντικό.
- Ο προστατευτικός ατομικός εξοπλισμός για το προσωπικό καθαριότητας των χώρων εργασίας περιλαμβάνει
 - Μάσκες κατά προτίμηση υψηλής αναπνευστικής προστασίας FFP2 ή FFP3
 - Γάντια νιτριλίου μιας χρήσης
 - Σκούφο (απλό ή με γείσο)
- Για τον καθαρισμό και την απολύμανση όλων των σκληρών επιφανειών, των πατωμάτων, των καρεκλών, των πόμολων, κ.α., πρέπει να χρησιμοποιούνται πανάκια/υφάσματα στις χρήσεις ή χαρτί καθαρισμού καθώς και σφουγγαρίστρες με αποσπώμενες κεφαλές. Τα πανάκια/υφάσματα, το χαρτί και οι κεφαλές από στις σφουγγαρίστρες θα πρέπει να απορρίπτονται μετά από κάθε χρήση σε ειδικές σακούλες και να αντιμετωπίζονται ως μολυσματικά απόβλητα στην περίπτωση που ο καθαρισμός αφορά χώρους από όπου έχει περάσει επιβεβαιωμένο κρούσμα. Πρέπει να αποφεύγεται το πιτσίλισμα και ο ψεκάσμος κατά τη διάρκεια του καθαρισμού
- Στην περίπτωση που κάποια αντικείμενα δεν μπορούν να καθαριστούν π.χ. έπιπλα επικαλυμμένα με ταπετσαρία ή στρώματα, μπορεί να χρησιμοποιηθεί καθαρισμός με ατμό.
- **Οι διαδικασίες καθαρισμού πρέπει να λαμβάνουν χώρα πριν την απολύμανση**
- Στα υφάσματα επειδή είναι αδύνατο να χρησιμοποιηθούν οι ανωτέρω απολυμαντικές ουσίες, ακολουθείται διαδικασία πλύσης σε υψηλή θερμοκρασία νερού (90°C) με τη χρήση κοινού απορρυπαντικού πλυντηρίου ρούχων ή εναλλακτικά σε χαμηλότερης θερμοκρασίας πλύσης με χρήση λευκαντικού ή ομοειδών προϊόντων με απολυμαντική δράση. Στην περίπτωση που κάποια αντικείμενα δεν μπορούν να καθαριστούν όπως π.χ. έπιπλα επικαλυμμένα με ταπετσαρία ή στρώματα, μπορεί να ακολουθηθεί μέθοδος καθαρισμού με ατμό

9.2 Απολύμανση

Απολύμανση είναι η διαδικασία με την οποία επιτυγχάνεται η αδρανοποίηση ή καταστροφή των παθογόνων μικροοργανισμών αλλά όχι των ανθεκτικών τους μορφών (π.χ. σπόροι) με χημικές ουσίες (π.χ. αλκοόλη) ή φυσικές μεθόδους (π.χ. θερμοκρασία) σε αντικείμενα, εργαλεία και επιφάνειες.



Λόγω της πιθανής επιβίωσης του ιού SARS-CoV-2 στο περιβάλλον για αρκετές ημέρες, οι χώροι και οι περιοχές που έχουν πιθανά μολυνθεί από τον ιό πρέπει να απολυμαίνονται πριν την επαναχρησιμοποίησή τους. Αυτό είναι υποχρεωτικό μετά από εντοπισμό επιβεβαιωμένου κρούσματος σε χώρο εργασίας ή σε κοινόχρηστο χώρο εντός του καταστήματος

Σε περίπτωση που ο χώρος δεν χρησιμοποιείται, συστήνεται να γίνει ο καθαρισμός 72 ώρες μετά από την παρουσία του πιθανού ή επιβεβαιωμένου κρούσματος στο χώρο, γιατί το ιϊκό φορτίο αναμένεται ότι θα έχει μειωθεί σημαντικά μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα.

Τονίζεται η ανάγκη για σχολαστική αναζήτηση της επάρκειας του αναδόχου εταιρείας απολύμανσης σε όλα τα απαραίτητα πιστοποιητικά και διαπιστεύσεις ώστε να εξασφαλίζεται το μέγιστο δυνατό σε ποιότητα απολύμανσης αποτέλεσμα.



10 Περιορισμός του στρες κατά την επιστροφή στην εργασία

10.1 Γενικές αρχές

Η απομόνωση και η καραντίνα είναι μία στρεσογόνος διαδικασία, ακόμα και αν αφορά άτομο το οποίο είναι ασυμπτωματικό καθόλη τη διάρκεια της καραντίνας (πχ μετά από έκθεση σε COVID-19 ή μετά από ταξίδι). Τα συναισθήματα ενός ατόμου μετά τη λήξη της καραντίνας και κατά την επιστροφή του στην εργασία ποικίλουν και μπορεί να συμπεριλαμβάνουν:

- Ανάμεικτα συναισθήματα μαζί με ανακούφιση
- Φόβο και ανησυχία για τη δική του υγεία ή των γύρω του (οικογένεια, συνεργάτες)
- Stress από την εμπειρία της αυτοπαρακολούθησης της υγείας του ή της συνεχούς ιατρικής παρακολούθησης της υγείας του από επαγγελματίες υγείας για πιθανά συμπτώματα λοίμωξης COVID-19
- Θλίψη, θυμός, άγχος επειδή οι συνεργάτες διατηρούν φόβους να μην τους μεταδώσει τον ιό, παρόλο που η καραντίνα έληξε σύμφωνα με τις οδηγίες των ειδικών
- Τύψεις γιατί δεν μπορεί να επιστρέψει πλήρως στην εργασιακή του ρουτίνα
- Λοιπές συναισθηματικές αλλά και ψυχολογικές αλλαγές

Το δευτερογενές μετατραυματικό stress μπορεί να εμφανιστεί με διάφορες αντιδράσεις και συμπτώματα ως αποτέλεσμα έκθεσης σε τραυματική εμπειρία ενός άλλου ατόμου και όχι από απευθείας έκθεση στο τραυματικό γεγονός. Συνεπώς, η εμφάνιση τέτοιων αντιδράσεων μπορεί να παρατηρηθεί για παράδειγμα σε άτομα που εργάζονται στον ίδιο χώρο με άτομο που νόσησε από COVID-19. Ενέργειες που μπορούν να μειώσουν την εμφάνιση δευτερογενούς μετατραυματικού stress είναι:

- Η παραδοχή ότι το δευτερογενές μετατραυματικό stress μπορεί να επηρεάσει οποιονδήποτε στο περιβάλλον (οικογενειακό, εργασιακό) του ατόμου που εκτέθηκε στην τραυματική εμπειρία
- Η ενημέρωση για τα συμπτώματα του δευτερογενούς μετατραυματικού stress τόσο τα σωματικά (αίσθημα κόπωσης, συμπτώματα ασθένειας) όσο και τα ψυχικά (φόβος, τύψεις, παραίτηση)
- Η ενθάρρυνση των εργαζομένων για ενασχόληση στον προσωπικό τους χρόνο με δραστηριότητες που απολαμβάνουν (πχ επικοινωνία με οικογένεια και φίλους, σωματική άσκηση, ανάγνωση βιβλίων)
- Οδηγίες για αποφυγή υπερέκθεσης σε ενημερώσεις από τα ΜΜΕ για τον COVID-19
- Η ενθάρρυνση για αναζήτηση βοήθειας από ειδικό στην περίπτωση που το άτομο αισθάνεται ότι η ανησυχία για τον COVID-19 επηρεάζει την καθημερινότητά του στην εργασιακή και προσωπική του ζωή

10.2 Αποφυγή του στιγματισμού

Στιγματισμός: συμβαίνει όταν ορισμένα άτομα συνδέουν τον κίνδυνο με συγκεκριμένες ομάδες ανθρώπων, χώρους ή αντικείμενα χωρίς όμως να στοιχειοθετείται ότι ο κίνδυνος είναι μεγαλύτερος



για τις ομάδες αυτές από ό,τι είναι για το γενικό πληθυσμό. Ο στιγματισμός είναι συνήθης σε επιδημίες νοσημάτων.

Ψυχική υγεία ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως η ψυχολογική κατάσταση ευημερίας στην οποία το άτομο αντιλαμβάνεται τις ικανότητές του, διαχειρίζεται το φυσιολογικό άγχος της ζωής, μπορεί να εργάζεται παραγωγικά και να προσφέρει στην κοινωνία.

Ο στιγματισμός ατόμων στον εργασιακό χώρο (και ευρύτερα στην κοινωνία) σε περιπτώσεις εκτάκτων συνθηκών Δημόσιας Υγείας, όπως είναι και η πανδημία του COVID-19, είναι στρεσογόνες τόσο για τα άτομα που στιγματίζονται όσο και για το περιβάλλον τους. Ο φόβος και το άγχος για τη μετάδοση του ιού μπορεί να οδηγήσει σε στιγματισμό ο οποίος είναι τραυματικός και μπορεί να δημιουργήσει φόβο και θυμό προς συγκεκριμένα άτομα λόγω:

- της φυλής ή της εθνικότητάς τους
- της επιστροφής τους μετά από περίοδο καραντίνας
- της επιστροφής τους μετά από ταξίδι
- του επαγγέλματός τους πχ επαγγελματίες υγείας, σώματα ασφαλείας.

Τα άτομα που στιγματίζονται μπορεί να γίνουν δέκτες αρνητικών συμπεριφορών όπως κοινωνική απομόνωση, απόρριψη, άρνηση για συνεργασία, λεκτική ή σωματική βία εντός (αλλά και εκτός) του εργασιακού χώρου.

Ο στιγματισμός έχει επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των ατόμων που είναι δέκτες αυτής της συμπεριφοράς αλλά και των υπόλοιπων εργαζομένων. Η πρόληψη τέτοιων συμπεριφορών είναι εξαιρετικά σημαντική καθώς η πανδημία εξελίσσεται και μπορεί να επιτευχθεί με:

- έγκαιρη και έγκυρη ενημέρωση των εργαζομένων σε θέματα εξέλιξης της πανδημίας
- αυξημένη επαγρύπνηση στο χώρο της εργασίας χωρίς όμως να καλλιεργείται φόβος ή πανικός
- επαρκής ενημέρωση των εργαζομένων για τα μέτρα πρόληψης της διασποράς του ιού που λαμβάνονται από την επιχείρηση
- αποθάρρυνση αρνητικών συμπεριφορών
- αποφυγή παραπληροφόρηση



Παράρτημα Ι: Ευπαθείς ομάδες

Α. Ισχύουσες διατάξεις

Όσοι παρουσιάζουν

1. Βαριά πνευμονοπάθεια
2. Βαριά καρδιοπάθεια
3. Αρρυθμιστο σακχαρώδη διαβήτη
4. Κακοήθεια υπό ενεργό χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία ή ανοσοθεραπεία
5. Μεταμόσχευση υπό ενεργό ανοσοκαταστολή

Προβλέπεται ειδική άδεια απουσίας από την εργασία σε όποιους ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες για σοβαρή λοίμωξη από κορωνοϊό (Εγκύκλιος Υπ.Εσωτερικών ΔΙΔΑΔ Φ.69/110/οικ.8189/20-3-2020). Οι ευπαθείς ομάδες δύναται να τροποποιηθούν με έκδοση επικαιροποιημένων νομοθετημάτων και οδηγιών των αρμόδιων υπουργείων.

Β. Διευρυμένος κατάλογος ασθενειών

Οι εργαζόμενοι που ανήκουν στις παρακάτω ομάδες θα πρέπει να θεωρούνται ευπαθείς και να προστατεύονται με βάση τις οδηγίες που κάθε φορά ανακοινώνονται από τον ΕΟΔΥ και το υπουργείο Εργασίας.

Για τις περιπτώσεις αυτές λαμβάνονται εκτός των παγίων υγειονομικών προληπτικών μέτρων προστασίας και διάφορα οργανωτικά μέτρα, όπως η αποφυγή συγχρωτισμού, η εκ περιτροπής εργασία, οι βάρδιες, η αποφυγή υπέρμετρης κόπωσης αλλά εξατομικευμένα μπορεί να χορηγηθεί άδεια.

- Άτομα ηλικίας άνω των 65 ετών
- Ασθενείς/άτομα ηλικίας άνω των 45 ετών με:
 - ανθεκτική αρτηριακή υπέρταση παρά την μέγιστη αγωγή
 - αρρυθμιστο σακχαρώδη διαβήτη: HbA1c του τελευταίου 3μήνου: $\geq 8.0\%$ ή Μ.Ο. τιμών γλυκόζης αίματος >200 mg/Dl τις τελευταίες 7 ημέρες και ασθενείς με μικρο/μακρο αγγειακές επιπλοκές
 - χρόνια αναπνευστικά νοσήματα μέτριου προς σοβαρού βαθμού: ασθενείς με άσθμα με ≥ 2 παροξύνσεις κατά το τελευταίο έτος παρά την μέγιστη αγωγή (με β-διεγέρτη και εισπνεόμενο κορτικοειδές), ασθενείς με ΧΑΠ που βρίσκονται σε οξυγονοθεραπεία κατ'οικον, ή παρουσίασαν ≥ 2 παροξύνσεις κατά το τελευταίο έτος ή/και μία νοσηλεία σε νοσοκομείο, ασθενείς σε μόνιμη οξυγονοθεραπεία για άλλες αναπνευστικές παθήσεις
 - χρόνια καρδιαγγειακά νοσήματα εφ'όσον παρουσιάζουν: κλάσμα εξώθησης αριστεράς κοιλίας: $< 40\%$, ενεργό ισχαιμία του μυοκαρδίου, άνω του μετρίου βαθμού στένωση ή ανεπάρκεια μιτροειδούς ή αορτικής βαλβίδας, πνευμονική υπέρταση, ιστορικό πρόσφατης καρδιοχειρουργικής επέμβασης (προ τριμήνου) καθώς και οι μυοκαρδιοπάθειες
 - χρόνια νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου που υποβάλλονται σε εξωνεφρική κάθαρση
 - χρόνια ηπατική ανεπάρκεια (κίρρωση)
- Άτομα με υψηλό δείκτη μάζας σώματος (BMI >40)



- Άτομα όλων των ηλικιών που παρουσιάζουν σοβαρή ανοσοκαταστολή (συγγενή ή επίκτητη) σύμφωνα με τη γνώμη του θεράποντος ιατρού - Μεταμοσχευμένοι που λαμβάνουν >2 ανοσοκατασταλτικά φάρμακα – HIV ασθενείς με $CD4 < 200/\mu L$
- Ασθενείς με διάγνωση νεοπλασίας κατά την τελευταία 5ετία ή που βρίσκονται υπό χημειοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία, ή ανοσοθεραπεία
- Ασθενείς με αιματολογικές κακοήθειες και πολυμεταγγιζόμενα άτομα, δρεπανοκυτταρική αναιμία
- Γυναίκες σε κατάσταση εγκυμοσύνης, λεχώνες, θηλάζουσες

Ο ανωτέρω κατάλογος εκδόθηκε από τον Πανελλήνιο Ιατρικό Σύλλογο

Η ένταξη ενός εργαζομένου στην κατηγορία των ευπαθών ομάδων για λοίμωξη COVID-19 θα πρέπει να εξατομικεύεται και να βεβαιώνεται από τον θεράποντα ιατρό ή από επίσημο υγειονομικό φορέα/επιτροπή. Δύναται να συμβάλει στην διαδικασία αυτή και ο ιατρός εργασίας της εταιρείας, εφόσον κρίνει ο ίδιος κατά περίπτωση.



Παράρτημα II: Ερωτηματολόγιο εισόδου επισκεπτών

Θα θέλαμε να σας καλωσορίσουμε στην Εταιρία και σας παρακαλούμε να μας βοηθήσετε στο να συμβάλουμε στον περιορισμό της μετάδοσης του νέου κορωνοϊού.

Σας παρακαλούμε να απαντήσετε στα ακόλουθα (κυκλώστε ότι ισχύει):

1	ΕΧΕΤΕ ΠΥΡΕΤΟ 37,5°C ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
2	ΕΧΕΤΕ ΒΗΧΑ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
3	ΔΥΣΚΟΛΕΥΕΣΤΕ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
4	ΕΠΙΣΤΡΕΨΑΤΕ ΠΡΟΣΦΑΤΑ (ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 14 ΗΜΕΡΕΣ) ΑΠΟ ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ
5	ΗΡΘΑΤΕ ΣΕ ΕΠΑΦΗ (ΤΙΣ ΤΕΛΕΥΤΑΙΕΣ 14 ΗΜΕΡΕΣ) ΜΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΑ ΝΟΣΗΣΑΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΙΟ;	ΝΑΙ	ΟΧΙ

Ίσως χρειαστεί να επικοινωνήσετε μαζί σας ο Ιατρός Εργασίας της Εταιρίας. Θα τηρηθεί πλήρως το ιατρικό απόρρητο.



Παράρτημα III: Οδηγίες για υφασμάτινες μάσκες

Σύμφωνα με το ECDC, συστήνεται η χρήση υφασμάτινης μάσκας σε δημόσιους χώρους στους οποίους η κοινωνική αποστασιοποίηση δεν είναι ιδιαίτερα εύκολη, όπως σε καταστήματα προμήθειας τροφίμων, μέσα μαζικής μεταφοράς και φαρμακεία.

Οι μάσκες αυτές, δεν θα πρέπει να εφαρμόζονται σε παιδιά μικρότερα της ηλικίας των δυο ετών και σε άτομα με δυσκολία στην αναπνοή.

Οδηγίες ορθής εφαρμογής

- ✓ Πριν τοποθετήσουμε τη μάσκα καθαρίζουμε τα χέρια μας αποτελεσματικά με νερό και σαπούνι ή με αντισηπτικό.
- ✓ Καλύπτουμε το στόμα, τη μύτη και το πηγούνι με τη μάσκα. Ασφαλίζουμε τη μάσκα στο πίσω μέρος της κεφαλής.
- ✓ Βεβαιωνόμαστε πως δεν υπάρχει κενό μεταξύ μάσκας και προσώπου, εφαρμόζουμε αεροστεγώς.



Οδηγίες Ορθής Χρήσης

Σε όλη τη διάρκεια χρήσης της μάσκας, αποφεύγουμε να ακουμπήσουμε την επιφάνεια της. Αν ακουμπήσουμε την επιφάνεια της μάσκας τότε θα πρέπει να καθαρίσουμε τα χέρια μας με αντισηπτικό ή νερό και σαπούνι.

Εάν η μάσκα μας υγροποιηθεί, την αλλάζουμε σύμφωνα με τις οδηγίες αφαίρεσης.

Οδηγίες Ορθής Αφαίρεσης

Αφαιρούμε τη μάσκα από το λάστιχο της πρώτα το κάτω μετά σκύβουμε μπροστά και αφαιρούμε το πάνω λάστιχο χωρίς να αγγίζουμε την εξωτερική επιφάνεια. Μετά τη κάθε χρήση της, την τοποθετούμε σε μια χάρτινη σακούλα μέχρι τον καθαρισμό της. Καθαρίζουμε τα χέρια μας αποτελεσματικά με νερό και σαπούνι ή με αντισηπτικό.



Οδηγίες Καθαρισμού

Οι υφασμάτινες μάσκες θα πρέπει να καθαρίζονται καθημερινά στο πλυντήριο ή στο χέρι, στους 60 βαθμούς κελσίου. Να σιδερώνονται με ατμό



Παράρτημα IV – Λήψη μέτρων διασφάλισης της δημόσιας υγείας κατά τη χρήση κλιματιστικών μονάδων*

***ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟΥ ΥΓΕΙΑΣ: Αρ. Πρωτοκόλλου Δ1(δ)/ ΓΠ οικ. 26635, 23/4/2020)**

Οι κλιματιστικές μονάδες αυτές καθαυτές δεν λειτουργούν ως εστίες ανάπτυξης και πολλαπλασιασμού του ιού. Οι κλιματιστικές μονάδες ενδέχεται όμως υπό προϋποθέσεις να διευκολύνουν την αερογενή μετάδοση με μηχανικό τρόπο από άτομα που είναι ήδη φορείς.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΤΕΧΝΙΚΩΝ ΜΕΤΡΩΝ – ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ

- Αύξηση της παροχής του νωπού αέρα σε όλες τις κεντρικές κλιματιστικές μονάδες (ΚΚΜ)
- Πλήρης αποφυγή της ανακυκλοφορίας του αέρα
- Συνεχής λειτουργία των ΚΚΜ (24/7) ακόμη κι αν δεν λειτουργεί το τμήμα το οποίο τροφοδοτούν (για λόγους αποφυγής πολλαπλασιασμού μικροοργανισμών)
- Οι μονάδες fan coil (FCU) όπου είναι εφικτό, να τίθενται εκτός λειτουργίας ή όταν αυτό δεν είναι εφικτό να τίθενται σε συνεχή λειτουργία 24/7 (για λόγους αποφυγής της επαναιώρησης των ιών σε περίπτωση διακοπής και επαναλειτουργίας των μονάδων)
- οι μονάδες οικιακού τύπου (split units) όπου είναι εφικτό, να τίθενται ομοίως εκτός λειτουργίας ή όταν αυτό δεν είναι εφικτό να τίθενται σε συνεχή λειτουργία 24/7 με παράλληλη λειτουργία φυσικού αερισμού
- Τις νύχτες, τα σαββατοκύριακα και τις αργίες δεν συνιστάται η απενεργοποίηση του εξαερισμού, αλλά η διατήρηση των συστημάτων εξαερισμού σε λειτουργία αλλά με χαμηλότερη ταχύτητα
- Για τις ΚΚΜ και τις μονάδες οικιακού τύπου μονάδες οικιακού τύπου (split units) η αντικατάσταση των φίλτρων θα γίνεται σύμφωνα με την κανονική διαδικασία σύμφωνα με την προγραμματισμένη συντήρηση.
- Σύσταση στους χρήστες του κτιρίου να εκκενώνουν τις λεκάνες αποχωρητηρίου με κλειστό το καπάκι. Με τον τρόπο αυτό επιδιώκεται ο περιορισμός της μετάδοσης μέσω του αερολύματος από την τουαλέτα κατά τη στιγμή της εκκένωσης
- Συνεχής λειτουργία των ανεμιστήρων των χώρων αποχωρητηρίου (WC). Στην περίπτωση όπου η λειτουργία του ανεμιστήρα είναι συνδεδεμένη με τη λειτουργία του διακόπτη φωτισμού, να αποσυνδεθεί, εφόσον αυτό είναι εφικτό
- Σε κάθε περίπτωση επισημαίνεται εκ νέου ότι θα πρέπει να λαμβάνεται μέριμνα για τον συνεχή ή τουλάχιστον συστηματικό φυσικό αερισμό του χώρου μέσω ανοιγμάτων (παράθυρα, εξωτερικές θύρες) ακόμη και με παράλληλη χρήση κλιματιστικών μηχανημάτων.

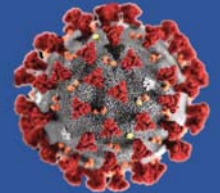


Παράρτημα V COVID – 19: Μέτρα πρόληψης στο χώρο εργασίας Προτεινόμενη λίστα ενεργειών

Στις επόμενες σελίδες ακολουθεί αυτόνομος κατάλογος ελέγχου (checklist).

COVID – 19: Μέτρα πρόληψης στο χώρο εργασίας

Προτεινόμενη λίστα ενεργειών



ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΜΕΤΡΩΝ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Χωροταξική μελέτη

Χωροταξική μελέτη με τήρηση αποστάσεων 2 μέτρων και υπολογισμός του αριθμού εργαζόμενων που μπορεί να επιστρέψει

Αριθμός εργαζομένων που επέστρεψε

Αριθμός εργαζομένων που εργάζεται από το σπίτι

Αριθμός εργαζομένων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες

Προστασία εργαζόμενων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες

Παραμονή κατόικον των εργαζόμενων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες

Δυνατότητα για τηλεργασία ή μετακίνηση σε θέση εργασίας χαμηλού κινδύνου έκθεσης σε SARS-CoV-2 για εργαζόμενους >60 ετών ή εργαζόμενους με υποκείμενα νοσήματα που δεν ανήκουν στην παραπάνω ομάδα

Δυνατότητα για τηλεργασία σε εργαζόμενους με άτομο που ανήκει στις ευπαθείς ομάδες στο στενό οικογενειακό περιβάλλον

Μέριμνα διασφάλισης ή δημιουργίας θέσεων χαμηλής επικινδυνότητας έκθεσης για την τοποθέτηση όταν επιστρέψουν οι εργαζόμενοι που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες

Προσέλευση στην εργασία

Εφαρμογή ευέλικτου ωραρίου προσέλευσης για την αποφυγή συνωστισμού στα ΜΜΜ

Οδηγία για χρήση μάσκας και γαντιών στα ΜΜΜ και χρήση απολυμαντικού πριν την επιβίβαση και μετά την αποβίβαση

Αποφυγή μετακίνησης >2 ατόμων με το ίδιο ΙΧ, σύσταση για χρήση μάσκας και ανοικτά παράθυρα

Χρήση πούλμαν με τον ελάχιστο αριθμό ατόμων (1 άτομο ανά δυάδα καθισμάτων αφήνοντας την επόμενη δυάδα κενή)

Τήρηση όλων των μέτρων ατομικής υγιεινής κατά την επιβίβαση, διαδρομή και αποβίβαση

Υποχρεωτική χρήση μάσκας κατά την παραμονή εντός του οχήματος

Φυσικός αερισμός μέσω παραθύρων – εάν δεν είναι εφικτό, αποφυγή χρήσης ανακύκλωσης αέρα στον κλιματισμό

Αν το πούλμαν δεν είναι αποκλειστικής χρήσης πραγματοποίηση απολύμανσης πριν την παραλαβή των εργαζομένων

Χώρος υποδοχής

Ανοιχτές πόρτες (ειδικά την ώρα προσέλευσης και αποχώρησης του προσωπικού)

Πρόβλεψη ασφαλούς κατεύθυνσης της ουράς τηρώντας αποστάσεις 2 μέτρων

Τοποθέτηση απολυμαντικού χεριών στο χώρο της υποδοχής – Διαθέσιμα γάντια και μάσκες

Τοποθέτηση διαχωριστικού πετάσματος μπροστά από τους υπαλλήλους στην υποδοχή και χρήση μάσκας

Χρήση γαντιών και μάσκας κατά την παραλαβή δεμάτων/φακέλων

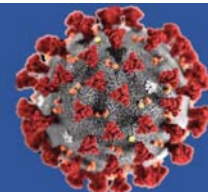
Αποφυγή συναλλαγών με μετρητά – Ανέπαφες συναλλαγές με χρήση κάρτας

Τοποθέτηση ποδοκίνητου κάδου με καπάκι για απόρριψη γαντιών και μασκών



COVID – 19: Μέτρα πρόληψης στο χώρο εργασίας

Προτεινόμενη λίστα ενεργειών



ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΜΕΤΡΩΝ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ

Αποφυγή συνωστισμού - τήρηση αποστάσεων ασφαλείας

Εφαρμογή σταδιακής επανόδου – διατήρηση ενός ποσοστού εργαζόμενων σε καθεστώς τηλεργασίας	
Τοποθέτηση σήμανσης στους ανελκυστήρες για χρήση από 1 άτομο	
Τοποθέτηση σήμανσης στο δάπεδο για τήρηση αποστάσεων 2 μέτρων	
Διαμόρφωση θέσεων εργασίας ώστε οι εργαζόμενοι να απέχουν μεταξύ τους τουλάχιστον 2 μέτρα	
Τοποθέτηση διαχωριστικών μεταξύ των θέσεων εργασίας σε περίπτωση που η παραπάνω συνθήκη δεν ικανοποιείται πλήρως	
Τροποποίηση προσανατολισμού των γραφείων ώστε να αποφεύγεται η κατά μέτωπον διάταξη	
Χρήση μάσκας ανάλογα με τις οδηγίες των επίσημων φορέων ή μη τήρησης αποστάσεων - αερισμού	
Ενθάρρυνση τηλεπικοινωνίας - αποφυγή συναντήσεων-συσκέψεων με φυσική παρουσία, να οριστεί μέγιστος αριθμός ατόμων ανά αίθουσα συσκέψεων και να τοποθετηθεί σήμανση	

Μέτρα Υγιεινής στους χώρους εργασίας

Διενέργεια γενικής απολύμανσης/μικροβιοκτονίας πριν την επάνοδο	
Εντατικοποίηση μέτρων υγιεινής στους χώρους εργασίας με έμφαση σε κοινόχρηστες επιφάνειες – αντικείμενα (χερούλια, πόμολα, κουπαστές, κουμπιά κλπ)	
Χρήση καθαριστικών που πληρούν τις προδιαγραφές ασφάλειας και είναι δραστικά απέναντι σε SARS-CoV-2	
Προμήθεια αλκοολούχων απολυμαντικών χεριών με περιεκτικότητα τουλάχιστον 70% σε αλκοόλη και τοποθέτηση αυτών σε είσοδο, κοινόχρηστους χώρους, χώρους εστίασης, υγιεινής, ανάπαυσης	
Τοποθέτηση απολυμαντικού χεριών και/ή γαντιών μίας χρήσης δίπλα σε κοινόχρηστες συσκευές (πχ. φωτοτυπικά μηχανήματα)	
Αποφυγή κοινής χρήσης αντικειμένων όπως τηλεφωνικές συσκευές, γραφική ύλη, συρραπτικά μηχανήματα κλπ	

Χώροι υγιεινής

Τοποθέτηση σήμανσης στην είσοδο του wc για τήρηση αποστάσεων ασφαλείας και μέγιστου αριθμού ατόμων	
Τοποθέτηση απολυμαντικού χεριών στην είσοδο	
Τακτικός καθαρισμός των χώρων υγιεινής – έλεγχος πλήρωσης σαπουνιού για τα χέρια, απολυμαντικών και χειροπετσέτων	
Τοποθέτηση σημείωσης με την οδηγία να κλείνει το καπάκι της λεκάνης πριν πατηθεί το καζανάκι	
Τοποθέτηση αφισών με οδηγίες για υγιεινή των χεριών	
Αποφυγή χρήσης air-dryers, στέγνωμα των χεριών με χειροπετσέτες μίας χρήσης	
Παραμονή παραθύρου συνεχώς ανοικτού ή σε ανάκλιση (εάν υπάρχει) αλλιώς συνεχής λειτουργία αερισμού	

Κλιματισμός

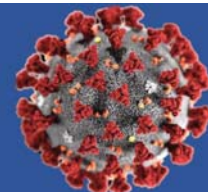
Εφαρμογή της Εγκυκλίου του Υπουργείου Υγείας για τη χρήση κλιματιστικών (βλ. εδώ)	
Επικαιροποίηση ΓΕΕΚ από τον Τεχνικό Ασφαλείας	



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΜΑΪΟΣ 2020

COVID – 19: Μέτρα πρόληψης στο χώρο εργασίας

Προτεινόμενη λίστα ενεργειών



ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΜΕΤΡΩΝ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Χώροι εστίασης

Τροποποίηση του ωραρίου διαλειμμάτων ώστε να μην υπάρχει ταυτόχρονη χρήση του χώρου	
Τοποθέτηση αφίσας για ενθάρρυνση χρήσης καρτών και αποφυγή χρήσης μετρητών	
Τοποθέτηση σήμανσης με αυτοκόλλητες ταινίες στο δάπεδο για τήρηση αποστάσεων ασφαλείας	
Τοποθέτηση απολυμαντικού χεριών στην είσοδο	
Να προτιμώνται τα σκεύη μίας χρήσης	
Τοποθέτηση προστατευτικού πετάσματος μπροστά από το ταμείο	
Κατάργηση μπουφέ σαλατών – φρούτων κλπ, παροχή μόνο συσκευασμένων ειδών	
Απομάκρυνση τραπεζοκαθισμάτων από το χώρο ή οριοθέτηση πρόσβασης	
Σήμανση έξω από τα κουζινάκια του μέγιστου αριθμού ατόμων που μπορούν να εισέρχονται	
Διατήρηση στα κοινόχρηστα ψυγεία μόνο συσκευασμένων τροφίμων	

Επαγγελματικά ταξίδια

Αποφυγή επαγγελματικών ταξιδιών εκτός Ελλάδας	
Σε περίπτωση επιστροφής από χώρα του εξωτερικού, παραμονή κατ'οίκον για 14 μέρες	
Σε περίπτωση ταξιδιού εντός Ελλάδας να δίδεται η δυνατότητα τηλεργασίας για τουλάχιστον 7 ημέρες πριν την επάνοδο στα γραφεία	

Μέσα ατομικής προστασίας

Προμήθεια και διάθεση στους εργαζόμενους των απαιτούμενων ΜΑΠ ανάλογα με τη θέση εργασίας	
Προμήθεια και διάθεση στους εργαζόμενους που πραγματοποιούν εξωτερικές δουλειές ατομικού κιτ με αντισηπτικά μαντηλάκια, απολυμαντικό υγρό τσέπης, χαρτομάντηλων και μάσκας (τουλάχιστον 2-3 μάσκες ανά 8ωρο)	
Ενημέρωση για την ορθή τοποθέτηση, αφαίρεση και απόρριψη των μέσων ατομικής προστασίας	

Επισκέπτες

Περιορισμός επισκεπτών στους απολύτως απαραίτητους	
Καταγραφή στοιχείων επισκεπτών, συμπλήρωση ειδικού ερωτηματολογίου εισόδου επισκεπτών (βλ. παράρτημα)	
Αποφυγή εισόδου στο χώρο της εταιρίας διανομένων, να γίνεται παραλαβή σε εξωτερικό χώρο	

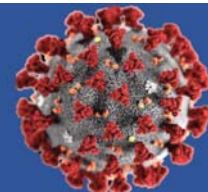
Ενημέρωση

Ενημέρωση των εργαζόμενων για το νόσημα, τα μέτρα προφύλαξης και τις ενέργειες της εταιρίας	
Χρήση αφισών, email, μηνυμάτων στις οθόνες του κτιρίου ή στην οθόνη του υπολογιστή	
Ενημέρωσεις από τον Ιατρό Εργασίας, τεχνικό ασφαλείας και γραφείου προσωπικού	



COVID – 19: Μέτρα πρόληψης στο χώρο εργασίας

Προτεινόμενη λίστα ενεργειών



ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΜΕΤΡΩΝ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Πρωτόκολλο λειτουργίας Ιατρείου Εργασίας

Τοποθέτηση απολυμαντικού χεριών, μασκών και γαντιών μίας χρήσης στην είσοδο του Ιατρείου

Προμήθεια εξοπλισμού για το Ιατρείο Εργασίας (θερμόμετρο υπερύθρων, μάσκες υψηλής αναπνευστικής προστασίας, στολή μίας χρήσης, προστατευτικό οφθαλμών) σύμφωνα με την εισήγηση του Ιατρού Εργασίας

Άλλα μέτρα που λαμβάνει η επιχείρηση

Παρατηρήσεις

